

2021年度 10～3月

幼児になっても大事な話・・・

赤ちゃんのねんね講座

Zoom 開催

参加の申し込みは、千代田せいが保育園

電話 03-6811-6686

メール c.seiga@chiyodaseiga.ed.jp



園のホームページ ↑

赤ちゃんが夜ぐっすり寝るための秘訣あります。

夜の授乳は当たり前と勘違いしていませんか？

保育園の生活が始まる前にお聞きください。

これから出産という方こそ、ぜひご参加ください。

夜の睡眠には昼間の過ごし方にポイントがあります。

Mam's Salon



永持伸子

講師は睡眠のスペシャリストで、学べるママサロン Mam's Labo を主宰する永持伸子さんです。

「楽しい子育てのための生活リズムの作り方を学びましょう。これから職場に復帰、という育休中の方にもぴったりの内容です。マタニティのうちに、またお子さんが小さいうちに、早めの受講がオススメです。」

2021年 下半期の予定

いずれも午前10時～11時の1時間です

10月1日(金) 15日(金)

11月12日(金)

12月3日(金) 17(金)

1月25日(火)

1月22日(土) 9:30~10:30

2月4日(金) 18日(金) 22日(火)

3月18日(金)



なぜ幼少期から生活リズムが大切なの？

生活リズム＝命のリズム
子どもの生きるモチベーションを育てます♡

「社会生活が本格的に始まる小学校入学時に、スムーズに新しい生活へ適応できるようにするために、年齢がかわるにつれて、リズムを定着することが難しくなります。」

〈登園・登校時間〉

幼稚園 9:10

公立小学校 8:10

保育園 8:30(平均)

※寝起きの遅い子も大丈夫！

②成長ホルモンの分泌に影響するため、

(メラトニン、セロトニン、オキシトシンなど)

深い睡眠を誘う暗な部屋でとっていることが大切です。

入園前に受講してください