

今日から実践！

こどもの学びとカラダに差が出る 眠りのアドバイス

～家庭でできる睡眠習慣～

こども達の成長に必要な睡眠について学んで、良い眠りの習慣を身につけましょう！

日時： 7月11日（木）午前10時30分～正午

対象： 区内在住、在勤の小・中学生の保護者

講師： 一般社団法人こども睡眠カウンセラー協会 中村清志氏

会場： 滝野川文化センター 2階 第1学習室

定員： 25名（抽選）

費用： 無料

申込： 申込コード、電話、直接窓口にて

[講座名、氏名（フリガナ）、年齢、
郵便番号、住所、電話番号必須]

締切： 6月25日（火）必着



▲申込コード



【お問い合わせ先】
滝野川文化センター（月曜・祝日休館）
〒114-0024 北区西ヶ原1-23-3
TEL：03-5394-1230

