

親子の笑顔が増える！

科学に基づく

乳幼児の睡眠改善講座

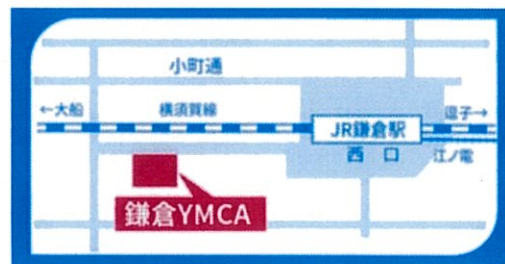
～脳と心を育む睡眠の基礎知識と、生活リズム改善ワーク～

2026

1/12 月 祝 10:00
▶ 11:00

📍 鎌倉YMCA または オンライン (ZOOM)

参加費 **550円** (税込)



お申込

右記のQRコードよりお申込みの上、クレジットカードにてご決済ください。

クレジットカードでのお支払いができない場合は、申込後1時間以内にお電話でご連絡ください。

※ 受付時間内のみ対応可能



講座内容

Part 1：睡眠の基礎知識と必要性

- なぜ睡眠が必要なのか？
- 乳幼児の推奨睡眠時間
- 【比較】成長に伴う睡眠の変化

Part 2：現代の課題とホットピック

- 睡眠とメンタルヘルス
- 睡眠薬・サプリメントとの付き合い方

Part 3：実践ワークショップ

- 「生活リズムの見える化」ワーク



講師

坂田 明香

Equarizz代表
アスリートスリープコーチ
睡眠健康指導士上級

コメント

小学生の時から横浜YMCAのクラスに参加させていただいておりました。大学生時代はユースバスケットボールクラスを中心にリーダー活動もさせていただいた経験から、YMCAに関わる児童・保護者のサポートになればと思っています。国際認定資格のアスリートスリープコーチをもち、科学的根拠に基づいた睡眠改善のアドバイスをを行っています。

お問合せ・・・

鎌倉YMCA Tel 0467-24-7859

〒243-0292 神奈川県鎌倉市小町1-1-1 鎌倉YMCA 1F