



INFORMATION

那珂市教育委員会生涯学習課からのお知らせ

令和7年度

「大人が変われば、子どもが変わる」運動那珂市推進大会

合同開催 那珂市家庭教育学級 家庭教育講演会

子育て世代
必見!!

こども睡眠カウンセラーが教える

無料!!
託児あり!!

『睡眠』と『食事』の秘密

令和7年10月25日(土)

9:30~11:30 (9:00受付開始)

会場 総合センターらぽーる 多目的ホール

那珂市古徳371(TEL029-296-1651)

定員 300人(先着)



【演題】眠りの質を上げるだけで、人生はととのう

～ 健康・心・人間関係まで全部つながっている ～

こども睡眠カウンセラー認定講師

【講師】

黒木 道子 先生

聞いて納得!!
講演依頼殺到!!

講師 HP



MICH1213NUTRITIONCAFE

私たちの毎日は「眠りの質」に大きく左右されています。
ぐっすり眠れると、心は落ち着き、体は元気になり、人との関わりも自然と良い方向へと整っていきます。今回の講演会では、「眠りの質を上げるだけで人生はととのう」をテーマに、脳と心と体のつながりをわかりやすく解き明かします。
さらに日常の中で実践できる「脳育レシピ」「快眠ごはんレシピ」「スポーツごはんレシピ」といった、食事からアプローチするヒントもご紹介。
子育て世代の方はもちろん、ご自身やご家族の健康づくりに役立つ内容です。

どなたでもご参加いただけます。(入場無料)

☆幼稚園、小学校、中学校の保護者が書いた

子育て体験文集を参加者全員にプレゼント!!

※無料託児サービス(1歳～6歳)がご利用いただけます。(要事前申込)

申込URL <https://forms.gle/zeT8MQMXKUQWnQKY9>

申込QRコード



【お問い合わせ先】

青少年育成那珂市民会議事務局(那珂市教育委員会 生涯学習課)

〒319-2192 那珂市瓜連321

TEL:029-298-1111(内線822) FAX:029-296-3177

E-mail: shougai-g@city.naka.lg.jp

HP: <https://www.city.naka.lg.jp/>