

無料

令和7年度 子育て応援塾 家庭教育講座

ねむりで育む子どものリズム

～ 夜更かしキッズの脳と身体に何が起きている？

“我が子にちょうど良い睡眠”の見つけ方 ～

「夜になると元気になる、寝付きが悪い、朝が不機嫌…」「早く寝なさい！と怒ってばかり」そんな毎日の眠りにまつわるストレスは、子どもの睡眠の個性に合っていない生活習慣が原因かも。親子で気持ちよく眠れるヒントが満載の講座です



令和8年2月28日（土曜日）10:00～11:45

水戸市鯉淵市民センター

講師 清水 悅子 先生

茨城キリスト教大学文学部児童教育学科准教授
NPO 法人赤ちゃんの眠り研究所 代表理事

幼児：託児あり（無料）

小学生：「バルーンアート体験」（無料）

※ お子様は講座会場に入室できません

主催：水戸市教育委員会みと好文カレッジ



定員：25名

応募者多数の場合は抽選、結果は申込者全員に郵送致します。

対象：市内在住又は在勤で幼児期から小学生低学年の子を持つ保護者

参加料：無料

申込み方法

「いばらき電子申請・届出サービス」でみと好文カレッジにお申込みください。

※ パートナーと受講希望の方は、パートナーの氏名、ふりがなも記入。

※ 個人情報は適切に管理し、事業目的以外には使用いたしません。

https://apply.e-tumo.jp/city-mito-ibaraki-u/offer/offerList_detail?tempSeq=81069

いばらき電子申請・届出サービス
QRコード



締切り 令和8年 2月 1日まで

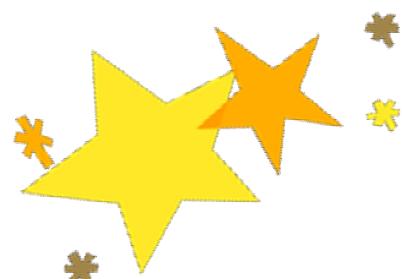
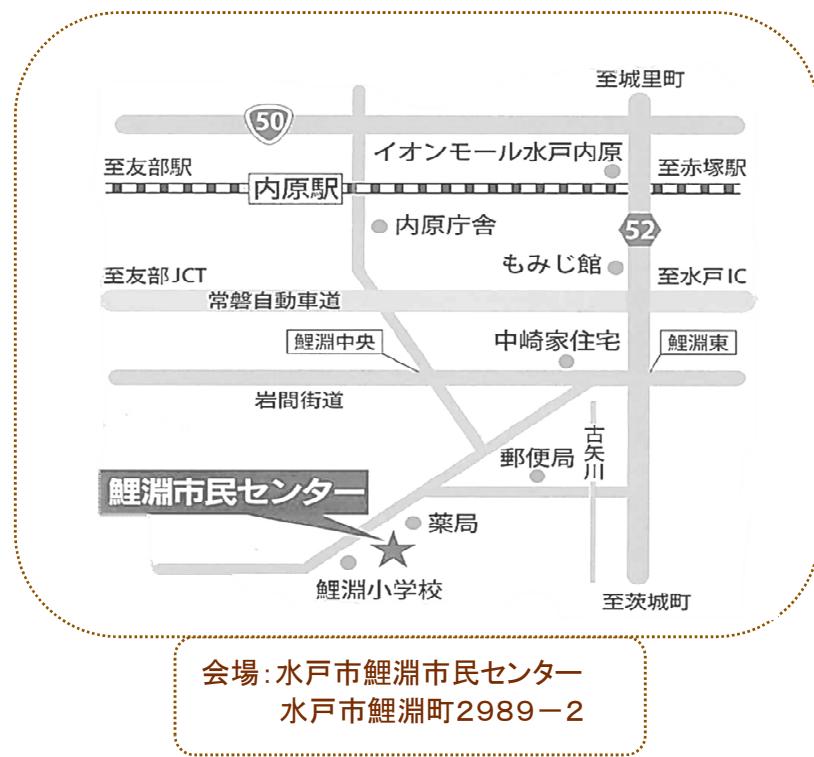


無料 記念撮影・学習室利用について

お子様は講座会場内へは入室できませんので、別室でお預かりいたします。

- ・小学生「バルーンアート体験」と自主学習（好きな本やドリルなどお持ちください）
- ・託児預かり（生後6ヶ月から未就学児まで）

※ どちらも事前申込みが必要です。 申込み備考欄に子の氏名、ふりがな、生年月日 小学生は学年を記入。利用するお子様が2名以上いる場合は全員分をご記入ください。



問合せ
水戸市教育委員会みと好文カレッジ
TEL 029-303-6602
平日(午前8時30分～午後5時)

参加にあたっては、手指消毒等の感染予防対策に御協力をお願い致します。また、体調の悪い方は参加をお控えください。