

報道機関各位

令和8年2月27日

## 家庭教育講座 親子で学ぶ「良い睡眠」とは？ (手話通訳あり)

市は、近年、多くの子どもが睡眠習慣の課題を抱えている現状から、睡眠についての家庭教育講座を開催します。

“ぐっすり”眠るための過ごし方について研究している山本教授による講座で、シールアンケートやクイズを取り入れ、お子さんでも楽しめる内容です。また、良い睡眠のために気をつけるべきことや、睡眠の時の状態などのお話も聞けます。

このことを広く周知したく、ぜひ、貴媒体での告知および取材・掲載方、お願いいたします。

### 概要

■日時 3月14日(土)午前10時30分～正午

■場所 国立市役所3階 第1・2会議室(国立市富士見台2-47-1)

■講師 山本 りゅういちろう 隆一郎氏(江戸川大学社会学部人間心理学科 教授)

■対象 小学4年生～中学生とその保護者、テーマに関心のある方

■備考 内容等の詳細は、別紙のちらしをご覧ください。



▲山本隆一郎氏。

問い合わせ

国立市 教育委員会 教育部 生涯学習課 社会体育・文化芸術係  
TEL042-576-2111 内線(320)

ZZZ...

# 家庭教育講座

ZZZ...

## 親子で学ぶ

## 「良い睡眠」とは？



**日時** 令和8（2026）年3月14日（土曜日）

午前10時30分から正午（予定）

**場所** 国立市役所3階 第1・2会議室



**講師** 江戸川大学 社会学部 人間心理学科

教授 やまもと **山本** りゅういちろう **隆一郎氏**

### 内容

“ぐっすり”眠るための過ごし方について研究している山本教授による講座です。シールアンケートやクイズを取り入れ、お子さんでも楽しめる内容です。睡眠の大切さを知って元気な毎日を過ごしましょう！小学4年生～中学生とその保護者を対象とした内容ですが、テーマに関心のある方はどなたでもご参加ください。手話通訳あり



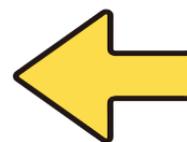
### 主催・問い合わせ先



国立市教育委員会 教育部

生涯学習課 社会教育・文化芸術係

Tel:042-576-2111（内線323）



HP でのご案内

申込不要です。当日お越しく下さい。