

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 りゅういちろう
山本 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。当日お越しください。