

夜泣き、寝かしつけ一緒に考えてみませんか？

# やさしいねんね講座&座談会

10月7日(金) 10:00~11:30  
(9:45集合)

定員 親子6組

対象 乳幼児から

予約 9月28日(水)

場所 セミナー室



夜泣き・寝かしつけの悩み。どうして泣くの？どうして起きるの？  
もっと寝かしつけがラクにならないの？

赤ちゃんの睡眠リズムの作り方を考える、やさしいねんね講座です。

おおまかな普段のねんね時間などメモしておいてください。

座談会は「ねんね」にまつわるちょっとした疑問や意見交換など、  
講師を交えて他の参加者のみなさんとおしゃべりする時間です。

講座：約1時間 座談会タイム：約30分

持ち物：普段のおでかけセット、おんぶ紐、お気に入りのおもちゃ

講師

赤ちゃんの眠り研究所認定乳幼児睡眠アドバイザー  
あんずミルク <http://anzumilk.com>

安斎麻衣 先生



認定NPO法人郡山ベッス子育てネットワーク事業

認定NPO法人郡山ベッス子育てネットワーク

〒963-8803

福島県郡山市横塚一丁目1-3 郡山市元気な遊びのひろば『PEP Kids Koriyama』内

TEL：024-953-5232/024-942-6777 (10:00~18:00)



HP

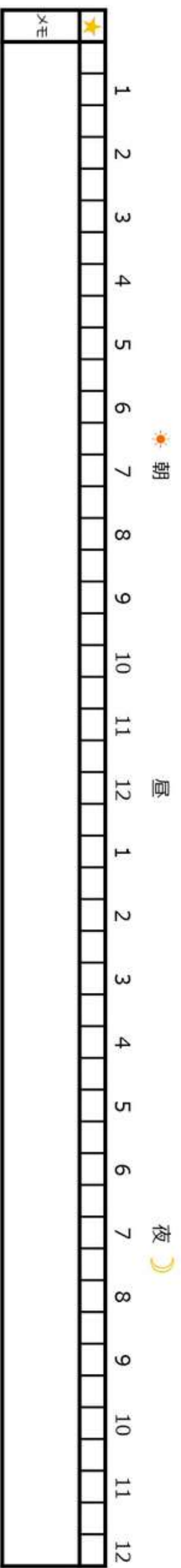


instagram

# すいみん表

こどもの名前

月齢



### ● 書き方

ふだん眠っている時間	好きな色で塗りつぶしてみましよう。 いつも大体こんな感じが多いかな、という大まかなリズムでOKです。
寝かしたあからスタートから 眠りにつくまでの時間	//// (斜線) で塗りましよう。
夜間のようす	夜間授乳のタイムミングに●(まる印)をつけましよう。 授乳のほかに、途中でよく起きる時間があれば▲(さんかく)をつけましよう。 ほかに、おでかけ・離乳食など、いつものリズムがあるものや 夜泣きなど気になる様子があれば記入してみましよう。
そのほか	

### ● 記入例

