

乳幼児の生活リズムを考える

子どもが健やかに育つためには、毎日の生活が規則正しい生活リズムに支えられていることが大切です。「生活リズム」とは、朝の心地よい目覚めから始まり、日中の活発な生活、運動、食事、適度の休養、睡眠などで構成されます。

子どもたちの健やかな成長と発達を保障するよい睡眠と毎日の生活リズムを整えるために何が必要か、一緒に考えましょう。

生体リズムや子どもの睡眠とホルモン分泌の関係などもお話していただきます。

日 時 2014年9月18日(木)

午後6時30分～8時30分

会 場 北とぴあ

7階第2研修室

JR王子駅北口より徒歩2分

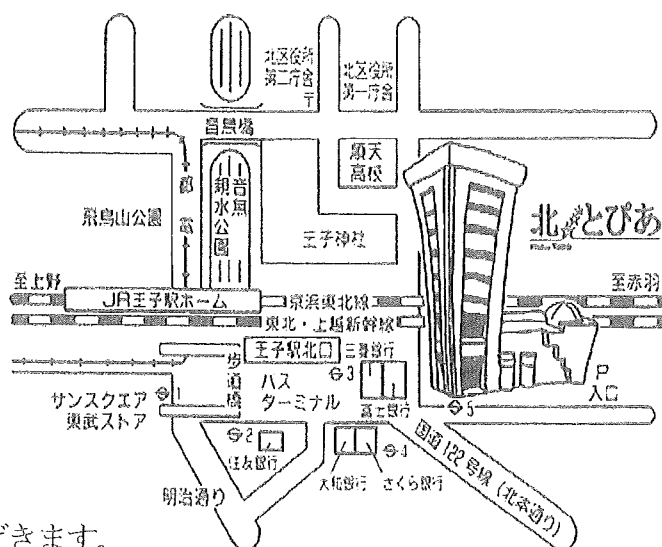
講 師 大槻 恵子

文京学院大学

人間学部児童発達学科准教授

参加費 無 料

先着100名で締め切らせていただきます。



主 催 一般財団法人東京保健会

後 援 新医協東京支部

〒171-0021 豊島区西池袋1-10-2 日高ビル

TEL 03-3985-8387 FAX 03-3983-6165 e-mail honbu@shinikyo.com

申込方法 新医協東京支部あてに、お電話またはFAX か e-mail でお申込みください。

もしくは下記の参加申込書の新医協事務局まで郵送してください。

★受講者番号をお伝えしますので、返信用にお電話かFAX 番号をご記入ください。

切 り 取 り 線

9/18 “乳幼児の生活リズムを考える” 参加申込書		会 員	一 般
氏 名		職 種	
勤 務 先 又は 自 宅 住 所			
★問い合わせ ☎	Fax		
意見・質問			