

# 人いきいき☆町わくわく子育てセミナー

## テーマ：睡眠が子どもに与える影響について

滝上町の小学生の約7人に1人、中学生の約3人に1人が睡眠不足と感じています。睡眠不足を訴える子は年々増加してきています。その背景には幼児期からの生活習慣やテレビやインターネットの影響が関係しているようです。

不規則な生活習慣のまま子どもたちが大人になったら、いけないのかな。  
うちの子も日中テレビやインターネットを見ている時間が長い…。  
子どものうちから良質な「睡眠」をとれるようにするためには、どうしたらいいのかな。  
子どもの健やかな成長発達にどうして「睡眠」が必要なのかな。



日時：1回目 平成30年9月11日(火)18:00~20:00

(主に一般の方、保護者を対象とした内容になります。)

2回目 平成30年9月12日(水)10:00~12:00

(主に親子を対象とした内容です。親子体操を行う予定です。)

☆どちらか希望する回にご参加ください。

会場：1回目 滝上町こども園ホール 2回目 滝上町こども園子育て支援室

☆託児を用意しておりますので、ご利用される方はお申し込みの際にお伝えください。

参加料：無料 持ち物：特にありません。

申込締切：平成30年9月7日(金)



講師紹介 一般社団法人 地域ウェルネスネット

代表 福岡 永告子 氏

運動指導士・厚労省認定温泉利用指導者・フィットネスアドバイザーなどの資格を持ち、スポーツジムインストラクターや道内各市町村で生活習慣改善や介護予防、子どもを対象とした体操など数多くの事業に携わっています。

また、「運動」と「睡眠」の関係について研究され、「睡眠」の必要性や「運動」が「睡眠」に与える影響について数多くの論文を発表されています。

滝上町では高齢者を対象とした介護予防教室、ICTを使ったフィットネス教室、親子を対象としたヨガ教室、子どもが参加できるヒップホップ教室など町民の健康づくりにご指導いただいています。



申込先：滝上町役場 保健福祉課 健康推進係 TEL：0158-29-2111 (内線 235)

主催：滝上町役場保健福祉課健康推進係