

参加費無料
先着50名様
(事前予約制)

保育Academy

子どもの睡眠 大人の睡眠

心と体を整える睡眠のお話

睡眠は数式と同じです

メカニズムやセルフケアを知って睡眠上手に！

- 睡眠チェックシートで課題を知ろう
- 睡眠の基礎知識
- リズムを整える「4-6-11の法則」
- 子どもの睡眠の注意点



講師：今井 さいこ氏
心理カウンセラー/睡眠指導者

[日時] ▶▶▶ 11月25日(土) 14:00~15:30

[会場] ▶▶▶ 保育Academy 6F

株式会社パソナフォスター

(東京都千代田区大手町2-6-2)

お申込み・お問合せは
TEL・FAX・メール
いずれかで

TEL 03-6734-1280 FAX 03-6734-1284

MAIL hoiku_academy@pasonafoster.co.jp

講師プロフィール

LIB Laboratory 代表
日本心理学会認定心理士
ベスリククリニック認定睡眠指導者

今井 さいこ



略 歴

1979年生まれ、慶應義塾大学卒業（心理学専攻）
大学では、臨床心理学を中心に認知心理学、発達心理学、行動心理学、生物心理学、知覚心理学を学ぶ。
卒業後は、ベンチャー企業に勤める傍ら、心理カウンセラーとしての勉強と実践を積み、女性向けのカウンセリングを始める。
睡眠指導者やナチュラルライフセラピストとしても、心と体の両面からアプローチをするカウンセリングを行っている。

申込書 ▶▶▶ FAX : 03-6734-1284

お名前	ふりがな
TEL	
E-MAIL	
<p>こちらのセミナーはどちらでお知りになりましたか。</p> <p><input type="checkbox"/> パソナフォスターホームページ</p> <p><input type="checkbox"/> 保育園</p> <p><input type="checkbox"/> 学童施設</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p>	

*お預かりした個人情報、参加者登録のほか、統計データの管理に利用いたします。また、今後当社グループが主催するイベント、セミナーのご案内を差し上げる場合がございます。個人情報に関するお問合せ、修正削除等は保育Academyまでご連絡いただけますようお願い申し上げます。

会場地図



【最寄り駅】

JR東京駅 日本橋口
東京メトロ 大手町駅 B8a出口
東京メトロ 日本橋駅 A1出口
東京メトロ 三越前駅 B2 出口

【今後の保育Academy公開講座スケジュール】

日にち	時間	講座名
11月15日 (水)	10:30~12:00	保育士試験対策 実技編~ポイントとコツをおさえて合格~
11月24日 (金)	19:00~20:30	知らないと損?!利用しないと損?!iDeCoで考える将来への備え
11月28日 (火)	10:00~11:30	おもちゃの効能と遊び方~手作りおもちゃでスキルアップ~
11月30日 (木)	10:30~12:00	折って楽しむスキルアップ~折り紙一枚でできる! どうぶつ親子/封筒で作ろう! どうぶつアラカルト
12月 2日 (土)	13:30~15:00	自分を知ってなりたい自分になろう~エゴグラムで自分発見~
12月 5日 (火)	10:30~12:00	新聞で遊ぼう~身近な素材でアイデア遊び~
12月 9日 (土)	14:00~15:30	ダンスレッスン~体を使って心を開放しよう~
12月14日 (木)	10:30~12:00	絵本の読み聞かせ
12月19日 (火)	10:30~12:00	折って楽しむスキルUP~折り紙一枚で出来る動物親子、封筒で出来る動物アラカルト~