



lullaby

三木市 × 夜泣き改善アプリ ララバイ共催

乳幼児の睡眠習慣改善セミナー

(子供の寝かしつけ・夜泣きで悩むママ・パパ必見！改善方法はあるのです！)

成長や、環境によって変化する赤ちゃんのねんねリズム。

「なかなか夜決まった時間に寝てくれない...」

「夜泣きで何度も起きてしまう...」

「赤ちゃんって本当に寝てくれないの...？ちょっと不安」

などお困りのママ・パパも多いのではないでしょうか？

今回はそんなねんねのお悩みを、CISA認定小児スリープコンサルタントが科学的根拠に触れながら、分かりやすく解説・サポートします。

セミナー詳細

開催日時

2026年1月19日(月)・2月16日(月) 各10:30 - 11:30



お申込みはこちら

申し込み締切日

各開催日ともに先着順（定員になり次第締め切り）

セミナーの流れ

乳幼児の睡眠習慣改善セミナー / 質問タイム

担当講師

CISA認定小児スリープコンサルタント 赤ちゃんねんねの専門家 こにー

セミナー定員

・妊娠中の方 5組
・1歳半までの乳幼児の保護者とお子さま、子育てや乳幼児の睡眠に興味がある方 10組

会場

三木市立児童センター（三木市福井1933-12）

問い合わせ窓口

三木市立児童センター 0794-82-2069

セミナー監修 森田麻里子医師（ララバイ監修医）



- 東京大学医学部医学科卒、Child Health Laboratory代表、日本睡眠学会会員
- 2019年 昭和大学病院附属東病院睡眠医療センター非常勤勤務
- 2023年 第3子出産
- 現在はCISAにて小児スリープコンサルタント資格取得コースのメイン講師を務めながら、乳幼児のねんねカウンセリング、育児支援者・医療従事者向け講座を実施。

【著書】

- 『医者が教える赤ちゃん快眠メソッド』ダイヤモンド社
- 『子育てで眠れないあなたに』KADOKAWA

