



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のでしょうか？

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                  |
| 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<br>・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                                |



お申込みはこちら

## 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

