

# お子様は、ぐっスリープできてますか？

講演会

## 「睡眠は脳と心の栄養」 ～子どもの眠りは脳を育てる～

講師：浜松医科大学 医学部看護学科教授 巽あさみ 先生

【略歴】

医学博士、産業カウンセラー、厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」検討会委員  
論文、著書：職域における不眠スクリーニングを基盤とした保健指導システムの構築、睡眠医療など多数

- ▶ 日 時 / 11月26日(月) 午後3時～5時(受付:午後2時30～)
- ▶ 場 所 / 佐屋保健センター
- ▶ 対 象 / 市内在園または在住の年長児・年中児の保護者
- ▶ 定 員 / 70人(先着順)
- ▶ 申し込み / 11月16日(金)までに、佐屋保健センターの窓口または、電話でお申し込みください。  
※託児をご希望の方は、お申し込み時にご相談ください。

参加費無料

子ども達の睡眠は、脳と心そして体にとっても大切です。  
これから就学を迎えるお子様をお持ちの保護者の方向けに、スムーズな就学を迎えるためのより良い睡眠のポイントや睡眠と脳の発達との関係などについてお話しいたします。



問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833

## 親子でワクワク料理教室

愛西市健康づくり食生活改善推進員と一緒に  
親子で料理を楽しもう！

【対象者】

市内在住の小学生の親子2人1組で15組(先着順)

お孫さんとの参加も歓迎!

材料費 1組200円

【開催日時】

12月2日(日)

午前10時から午後1時30分まで  
(受付:午前9時30分から)

【場所】

文化会館 1階料理実習室

【持ち物】

エプロン、三角巾

【申し込み期間】

11月9日(金)～22日(木)

【主催】

愛西市健康づくり食生活改善推進協議会

メニュー

- 豚肉と小松菜のまぜご飯
- 鶏ときのこのフリカッセ
- にんじんとりんごのサラダ
- みるくかん

問 佐屋保健センター ☎(28)5833