

寝る子は育つ!?
心もからだも超スツキリ

講座内容

子どもの成長に欠かせない眠りと脳の関係を学び、よりよい睡眠に導く体操を親子で楽しめます。

前半

子どもでもわかりやすい！睡眠についての学習
脳と眠りの仕組みを楽しく学ぼう



講師: 神川康子 氏

■国立大学法人富山大学 名誉教授
博士(学術)、日本睡眠改善協議会
理事、エムール株式会社 睡眠・生活
研究所 所長、「すいみん・かるた」制
作、ユークキャン「睡眠セルフマネジ
メント監修」日本眠育協議会 理事



後半

親子で体験！
音楽に合わせて睡りに効果的な体操を楽しもう



講師: 大家三穂 氏

■ハートビートライフ・オカ代表。
富山県支部健康運動指導士理事。
NPO法人日本タッチウエルネス
協会理事長。とやま健康生きが
いセンター、地域型スポーツクラ
ブ、健康運動・親子タッチ・フィ
ットネス指導などを行っている。



開催日時

11/30(土) 10:30~12:15

- 会場/定員 ①とやま生協北部センター(富山市城川原1-24-2) /30名
②とやま生協東部センター(魚津市本江2914-2) /15名
③とやま生協西部センター(高岡市戸出春日658-1) /15名
④ご自宅からのリモート視聴/定員なし

- ※①は講師参加会場。②③はスクリーンで視聴。
- ※定員を超える場合は抽選。
- ※11/11(月)の週に当落案内を送付(予定)します。

参加対象者 組合員親子(小学生とそのご家族)

※兄弟に限り未就学児可。大人のみ参加もOK

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル(床に敷くもの)、汗拭きタオル、飲み物

参加費
無料



申し込み〆切:11/10(日)
二次元コードまたは電話
からお申し込み下さい。
※ご自宅からのリモート視
聴の方は必ず二次元コー
ドから申し込み下さい。



オンラインこ～ぷ会に、 参加してみませんか？

オンラインこ～ぷ会とは？



オンライン上(自宅などから)に集まって生協のことや暮らしに関することなどを、**和気あいあいと、おしゃべりを楽しむ場です**(月1回、60分程度)。
進行役の組合員サポーターさんがいるので、初めての方でも安心して気軽に楽しめます。
参加には、「Zoomミーティングアプリ」が必要になりますが、初心者でも安心して使えるよう事前練習も受け入れています。みなさんのご応募ご参加お待ちしております！



おしゃべりのテーマ
に興味がある方

様々な年代から、いろんな方が参加しています♪



オンラインに興味がある方



子育てで外出がむずかしい方



引っ越してきて
知り合いが少ない(少ない)方

11月開催テーマ **参加者募集**

「ジュアンさんのオンライン **クラフト** 講座」

クリスマス に向けた押し花のグリーティングカードを作ろう♪

開催日時:

11/13(水)10:00~11:00

あおと

講師:青砥 ミナ さん

- ・花と植物のアトリエ「JUIN fleuriste(ジュアンフルリスト)」主宰。
- ・草花との心地よい暮らしを提案し、スワッドやリース、しめ縄飾りなどのフラワーレッスンを富山市を中心に各地で開催！

材料費(参加費):500円

定員:10名程度

申込〆切:10/27(日)

材料費には、押し花、ポストカードサイズ1枚、名刺サイズ2枚、押し花、道具(筆など)のセット(予定)が材料費に含まれています。
※材料は、11/4(月)の週に生協の配達でお届けします。
※材料費は、開催後商品代金と一緒に引き落とし致します。



申し込みは二次元コードから(11月オンラインこ～ぷ会 申込先)

※@toyama.coopよりメールを受信できるよう設定をお願いします。
※参加者には開催前日までにZoomミーティングIDなどを送信いたします。

お問い合わせ先 076-443-8806(組合員活動支援グループ 成田)

