

# 子どもの 健やかな育ちを 支える眠育



2026

6/4

木

13:30 - 16:30

会場：生活学習館1F多目的ホール

(福井市下六条町14-1)

子どもの育ちの根幹となる睡眠。  
情報メディアの発達等により、生活リズムの乱れが懸念されている今を生きる子どもたちの心身の発達を守るために、今一度睡眠を見直し、保護者も巻き込んだ眠育について実践的に学びましょう。



講師：神川 康子氏

(株)エムール睡眠・生活研究所所長  
富山大学名誉教授

睡眠学・生活科学の第一人者として  
睡眠改善の研究と健康な暮らしづくりの社会啓発に尽力されている。

## ■日程

- 13:00～受付
- 13:30～開会挨拶 本日の講座について
- 13:40～講演  
「子どもの健やかな育ちを支える眠育」
- 14:50～休憩
- 15:00～グループワーク  
「子どもの睡眠を守る本気の作戦会議！」
- 15:40～全体共有・質疑応答
- 16:15～出前家庭教育講座の御案内
- 16:30 閉会

## ■持ち物

「睡眠」に関する記事が掲載された保護者向けのおたよりなど（あれば可）

## ■対象

小学校・保育所・幼稚園・認定こども園  
市町教育委員会・市町保育担当課等の先生方

お問合せは  
福井県幼児教育支援センター

万一欠席される場合はHPにあります欠席届を  
メールもしくはFAXにてご提出ください。

☎ 0776-41-4231  0776-41-4232  youji-c@pref.fukui.lg.jp