

ワクワク目覚める！

めざせ★快眠ファミリー

大好きな家族が、それぞれ素敵な眠りを手にしていたら、笑顔で毎日を過ごすことができそうですね。
目覚めのワクワクを実感できる快眠のコツを理論と実践から伝授します。

眠りのキホン

9月18日(金) 19:00～20:30

「そもそも、なぜ、眠るの？」
「子どもとおとなの睡眠リズムは同じ？」
「子どもおとなもぐっすり眠って、
わくわく目覚める秘訣があるの？」
家族みんなで快眠できる、眠りのキホンをお伝えします。

参加費：300円 定員：15名

対象：千代田区在住・在勤・在学者または
区内在学の児童・生徒の保護者

親子で挑戦！

アロマスプレーづくり

9月27日(日) 10:00～11:30

【ぐっすり快眠&すっきりお目覚め】アロマスプレーを
親子で作ろう！自分にとって心地よい香りに包まれる
ことは、豊かな眠りを促します。オーガニックアロマ
オイルを3種類ブレンドし、好みの香りを作ります。

参加費：一人500円(材料費含む) 定員：15組30名

対象：千代田区在住・在勤・在学者または区内
在学の小学生とその保護者
※保護者のみの参加可
※保護者1名につき子ども2名まで

パパ限定！ 脳もスッキリ頭皮ケア

10月2日(金) 19:00～20:30

快眠の秘訣は脳がスッキリする頭皮ケアにあり！
1日のお疲れを持ち越さない、ON・OFF切り替えが
瞬時にできる、3分完結☆簡単快眠セルフヘッドケアを
お伝えいたします。

参加費：300円 定員：15名

対象：千代田区在住・在勤・在学者または区内
在学の児童・生徒の保護者
※男性限定

熟眠セルフヘッドケアで 安心時間

10月4日(日) 10:00～11:30

育児・お仕事・家事と多忙な毎日、1日1分で熟眠感
を実感できるセルフヘッドケアをお伝えします。お子
さまへのケアのコツも伝授。自然と笑顔がこぼれる、
しなやかな毎日をヘッドケアで手にしましょう。

参加費：300円 定員：15名

対象：千代田区在住・在勤・在学者または区内
在学の児童・生徒の保護者

講師：円山カヲリ

(睡眠改善インストラクター／頭皮ストレス診断士／AEAJ 認定アロマセラピスト)

<プロフィール>

ブレインタッチ®専門サロン一休のひらめき 代表。

省庁勤務後、2014年から九段下(現在、神楽坂)でよく眠れると評判のヘッドマッサージサロンを
主宰。眠りの悩みを理論と実践で解消するがモットー。

会場：九段生涯学習館

申込み：9月5日(土)17時までに電話・FAX・HPより九段生涯学習館へ(複数申込み可) ※締切後、抽選の上、書面にてご連絡
※お申込み時に、睡眠に関する悩み・質問をお聞かせください。

【FAXの場合…講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号・住所/電話番号/年齢/在勤・在学の方は勤務先・学校名/睡眠に関する悩み・質問/
託児サービスを希望の方は、希望日・預けるお子さまの氏名(ふりがな)・月齢を記載】

託児：9月5日(土)17時までに要申込み ※託児対象：9月5日(土)時点で、満6か月～未就学児(無料)

- ◆参加時はマスクの着用など、新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力をお願いします。当館ではアルコール消毒など用意し、安全に講座を開催できるよう対策しております。
- ◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆ご本人さま以外の参加はお断りいたします。また、お子さまの同伴はご遠慮いただいております(【親子で挑戦！アロマスプレーづくり】参加申込みのお子様を除く)
- ◆以下の方にはご参加をお断りすることがあります：妊娠中の方、医師からマッサージを禁止されている方

主催
問合せ



千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南 1-5-10
電話 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460
HP <https://www.kudan-ll.info/>



託児サービス
無料！