

二俣川

鶴ヶ峰

2026年度

眠りの講座

～家族みんなの睡眠について～

赤ちゃんの夜泣きや、ママたちの睡眠不足、
質のいい睡眠とは？

眠りのスペシャリストからヒントやアドバイスがもらえます

対 象：未就学児とその保護者など

二俣川

10/5 月

(予約開始9/15(火)10:00～)

時 間：10:30～11:30

時 場 所：ひろば

定 員：15組

(注)二俣川は休館日の為
終了後は閉館します

サテライト

10/29 木

(予約開始10/15(木)10:00～)

時 間：10:30～11:30

時 場 所：研修室

定 員：10組

講師：ネムリノチカラ代表

ヨシダ ヨウコ氏

GOOD NIGHT



★お子さんを同伴される場合は保育がありませんので
保護者の方がケガのないように見守りをお願いします

★諸事情により、変更・中止になる場合があります
随時、HP・インスタグラムでお知らせします

ご予約・お問合せはそれぞれの会場へ
お電話または直接お願いいたします (火～土曜10:00～16:00)

旭区地域子育て支援拠点
ひなたぼっこ

横浜市旭区二俣川1-67-4

045-442-3886



旭区地域子育て支援拠点
ひなたぼっこ

サテライト

横浜市旭区鶴ヶ峰1-7-10
ライオンズプラザ鶴ヶ峰3階
045-752-8881

