

## 生活リズムの向上に関する保護者向け講座

甲賀市かふか生涯学習館では、甲賀市立大原幼稚園を会場に「生活リズム」をテーマに「子どもの睡眠を知ろう」と題して学習会を実施されました。

滋賀医科大学睡眠学講座の宮崎総一郎教授を招いた講演では、眠りと目覚めのメカニズムを科学的な観点からお話された他、「寝る子はできる」と題して学力との関係、子どものいびきのメカニズム、睡眠とダイエットについて語られました。

講演のはじめと途中には、(株)パーフェクト・トレーナーズの健康運動指導士の河野洋允氏による「リラクゼーション体操」も交えた講座となり、参加者は身体を動かしながらの研修となりました。

