



# 親子講座



～皆が笑顔に！ハイブリッド子育て講座～

令和5年12月20日（水）10時～12時00分

参加：子ども8名 大人8名（見学2名）

講師：NPO 法人地域教育ネットワーク 代表理事 笠松直美先生



先ず始めに生涯学習課の石川さんが「元気に育つ志木っ子条例」のお話をしてくださいました。



メインプログラムでは、笠松先生が、脳科学の研究結果に基づいて睡眠の大切さやメディア使用と睡眠との関係についてお話してくださいました。



今回の講座で感じたことをママたち同士で話し、出た質問を笠松先生に答えてもらいました。



音楽に合わせて親子でボールを転がし合ったり、リズムに合わせてお返事をしたり、遊びながら運動機能を高めるあそびをご紹介いただきました。



## ～参加者のアンケートより～

- 日頃、スマホ・テレビは子どもに見せないようにしていましたが、詳しい研究結果やデータを知ることができて良かったです。
- 自分のスマホの使い方やテレビの見方を見直すきっかけになりました。
- 私1人で頑張っても良くないと思ったので、夫にも是非協力してもらいたいと思いました。パパの講座も聞いていただけると嬉しいです。

にこまある