

報道機関各位  
お知らせ

2019年8月21日

## 日本人初！子どもの睡眠コンサルタント 愛波文による 『赤ちゃんのぐっすりセミナー in大阪』

赤ちゃんの夜泣き・寝ぐずり・長時間の寝かしつけによる睡眠問題は育児者にかなりの負担になります。講師の愛波文は、「スタンフォード式 最高の睡眠」西野精治氏が監修に入った、科学的根拠に基づいた『ママと赤ちゃんのぐっすり本』を出版！現在ニューヨーク在住なので大阪セミナーは貴重です。

### 【開催趣旨】

赤ちゃんの睡眠問題を解決して育児者の負担を減らし、育児を楽しんでもらいたい！

### 【イベント詳細】

日時：2019/09/12（木）

時間：午前の部 10:00-11:30 午後の部 13:30-15:00

開場：新大阪駅すぐ 大阪府東淀川区東中島1-19-11 大城ビル 301号

参加費：6000円

主催：Sleeping Smart☐子育てサロン オフィシャルコンサルタント 小櫻若奈

### 【内容】

- ・ 赤ちゃんの睡眠の仕組み
- ・ 寝床に最適な環境
- ・ セルフねんねまでのステップ
- ・ よくある睡眠問題の対策
- ・ 質疑応答



主催の小櫻若奈です。私も米国IPHI公認の妊婦と子どもの睡眠コンサルタントとして活動しております。大阪でのイベントは貴重です。Amazon1位の『ママと赤ちゃんのぐっすり本』についても詳しく解説させていただきます。

### 【問い合わせ先】

小櫻若奈

mail : sleepy.kozakura@gmail.com

tel : 080-3102-4021