

第7回 親子向け

9月改訂版

からだのリズムと 眠りの教室



テーマ：

“ぐっすり&元気”の

まほうとあ
魔法を解き明かせ！



Let's /

クイズで学ぼう！

「ぐっすり&元気の魔法を解き明かせ！」

「あなただけのおやすみランプづくり」

【重要】会場・開催時刻が変更になりました！

2026

10.25

日

①午前の部10:00 – 12:00

②午後の部14:00 – 16:00

①②ともに同じ内容

会場

京都経済センター(四条烏丸)3階 KOIN
アクセスは裏面⇒

対象

小学生のお子さんと保護者の方
※就学前～中学生のお子さんも参加できます
※保護者の方と一緒にご参加ください

定員

①②各回・親子15組程度（事前申込み制）

参加費

無料

※おやすみランプを作るお子さんのみ、材料費500円が必要です

参加申込み↓



<https://forms.gle/EMuaQHkXKyKiSMPn6>

主催：こあらぼ・京都大学 生活環境看護学分野 wakamura.lab.kyoto@gmail.com



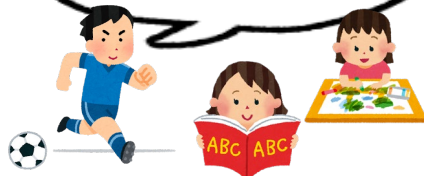
ぐっすり & 元気の魔法を解き明かせ！



なかなか起きられない。。



もっとスポーツや勉強をがんばりたい！



なんだか最近元気が出ないな…



そんな **なんで？** や **こうなりたい！** には、**からだのリズム**が関係しているかも。
わたしたちのからだには、毎日を元気に過ごすための“ふしぎなリズム”があります。
どうして夜になると眠くなるの？ 朝になると目が覚めるのはなぜ？

？魔法の正体は、毎日の過ごし方？

身近な生活の中にかくれているヒミツを、いっしょに楽しくときあかしてみよう！
ヒミツを知ったあとは、あなただけの**おやすみランプ**づくりにもチャレンジ！
知って、考えて、つくって楽しむ2時間。親子でいっしょに、毎日の過ごし方を
ちょっと見直すきっかけにしてみませんか？

あなただけのおやすみランプをつくろう！

折り紙やセロハン、毛糸などを自由に組み合わせて、
世界にひとつだけのランプをつくります。
夜は、部屋の明るい照明からおやすみランプへ。
眠る前の時間を、やさしい光といっしょに
過ごしてみよう。



過去のワークショップより
※今回は別デザインのランプを作成します



講師 若村 智子

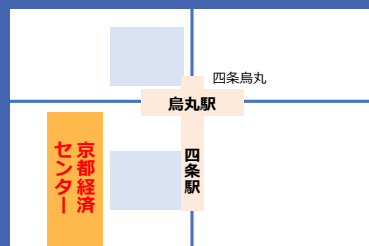
京都大学大学院 医学研究科 教授
地域支援センター「サポートJOYO」
巡回相談員

睡眠や体内時計に関する企画を、今後も開催予定です。
今回日程が合わない方は、是非下のQRコードまたはURL
から、ご登録ください。
今後の企画のご案内をお送りいたします。

<https://forms.gle/YqnkpuhqrrBEwhSj6>



アクセス



・京都市営地下鉄烏丸線「四条駅」北改札出てすぐ
・阪急電車京都線「烏丸駅」26番出口直結