



## あだちウェルネスカレッジ 質の良い睡眠から健康を目指して

近年、生活リズムの乱れによって睡眠のトラブルが増えた人も多いでしょう。日中の行動が質の良い睡眠を作り、質の良い睡眠が日中の行動の質を上げます。

本講座では、睡眠の質を上げる日中にとるべき行動(運動、食事、呼吸法など)を最新の研究成果をもとに解説します。

**日時** 11月20日(月)午前10時～正午

**場所** 生涯学習センター4階  
講堂(千住5-13-5 学びピア21)

**対象** 16歳以上

**定員** 50人(抽選) **費用** 無料

**申込方法** 電話または



申込フォーム ▶

**締め切り** 10月6日(金)

※当選者のみ、10月19日(木)までに、ハガキまたはメールをお送りいたします。

※定員に満たない場合は、10月10日(火)から電話で先着順に受け付け。



**講師** 小林亮太氏  
<プロフィール>  
帝京科学大学生命環境学部自然環境学科・総合教育センター兼任講師。博士(体育科学)。専門分野は、運動生理学、睡眠科学、運動代謝学、スポーツ医科学、呼吸循環系。

### 申し込み・問い合わせ

学習・スポーツ事業課

☎5813-3735

平日 午前9時～午後5時

## あだち放課後子ども教室「見守りスタッフ」活動説明会

あだち放課後子ども教室では、「見守りスタッフ」を募集しています。説明会では、事業案内と、子どもたちの様子やスタッフ活動の紹介をした後、活動日などの詳細を伺います。

**日時** 10月30日(月)午前10時～11時

**場所** 生涯学習センター5階 研修室3(千住5-13-5 学びピア21)

**対象** 子どもたちの健全育成に情熱を持ち、子どもたちが安全・安心に過ごせるための見守り活動が行える方。一年を通じて校庭など

### 申し込み・問い合わせ

放課後子ども教室担当

☎5813-3732

平日 午前9時～午後5時



## あだち放課後子ども教室

見守りスタッフの学び ~[安全・安心な居場所]であるために~

あだち放課後子ども教室は、小学校の放課後に、校庭や体育館、教室や図書室などで子どもたちが自由に遊んだり、読書や学習活動をする教育委員会の事業です。子どもたちが安全に過ごせるように、安全管理員(見守りスタッフ)が活動の見守りをしています。

今回は、スタッフの講習会や研修会を紹介します。

### 《安全管理講習会》

子どもたちのケガや事故に対応できるよう、応急手当や心肺蘇生法(胸骨圧迫、AED [自動体外式除細動器]の使用法)を学ぶ講習会です。熱中症やケガをした際の聞き取りのポイント、アイシングの方法などを習得するスタッフの姿は真剣そのもの。年1回、知識の再確認を行っています。



講習会の様子

### 《スタッフ研修会》

子どもへの話し方のコツや、トラブルの対処法、発達段階の特徴など、見守りに役立つ研修会を年に数回開催しています。

今年6月に実施した「体温リズムからみたゴールデンタイムの意義と役割」では、「放課後の時間帯に思う存分遊べることがいかに、心とからだが育つことにつながるかがよくわかった」などの感想をいただきました。



研修会の様子

今後開催予定の「子どもとの接し方」では、子どもの多様性への向き合い方、注意をする際の配慮など「子どもたちへの心理」についても学びます。



活動中のスタッフの皆さん

### 問い合わせ

放課後子ども教室担当

☎5813-3732

平日 午前9時～午後5時

