

PROGRAM

午前 9:00 受付開始 受付 [本館 4F] 花

10:00 開会

10:10 **セミナー 1**

「産後すぐからはじめる赤ちゃんの“ぐっすり睡眠” —科学的に整える無理のないねんねの土台—

日本人初 乳幼児睡眠コンサルタント
国際資格認定機関SSIA 代表
Sleeping Smart Japan 株式会社 代表取締役

0歳からのママスクール®『ママの心』講座 監修・講師 **愛波 あや 先生**



PROFILE／慶應義塾大学文学部教育学専攻卒業。外資系企業勤務後、結婚を機にニューヨークへ移住。2014年、乳幼児睡眠コンサルタントの国際認定資格を日本人としてはじめて取得されました。これまで累計10万人以上のママとパパの赤ちゃんのねんねの悩みをサポートし、個別相談から医療・保育、企業向け講演まで幅広く活動。現在は二児のママとして子育てをしながら、科学的根拠に基づいた「産後すぐからできる睡眠の整え方」を軸に、ママとパパが安心して育児をスタートできるサポートを行っていらっしゃいます。

著書に、累計17刷4万部超の「ママと赤ちゃんのぐっすり本」(講談社)をはじめ、「赤ちゃん超ぐっすり本」(KADOKAWA)、「子どものためのベスト睡眠」(KADOKAWA)、「マンガで読むぐっすり眠る赤ちゃんの寝かせ方」(主婦の友社)など多数です。

11:15 **セミナー 2**

「等身大で子育てしても大丈夫やあ ～100点満点にならないでいい!～」

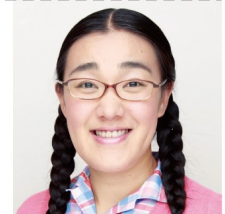
お笑い芸人 **くわばた りえさん**



PROFILE／大阪府出身。2000年にお笑いコンビ「クワバタオハラ」結成。2009年にご結婚、二男一女のママです。現在は、テレビ出演、育児関連のイベントにゲスト出演されるなどの活動のほか、YouTube「バタやんちゃんねる」では、自宅で料理をしている飾らない日々を見せた動画が、子育てに悩むママたちから多くの共感を集め人気となり、登録者数が55万人を超えられました。

[ゲスト進行役] お笑い芸人 **白鳥 久美子さん**

PROFILE／福島県出身。2008年にお笑いコンビ「たんぼぼ」を結成。芸人活動のかたわら、二児の母として子育てに奮闘するママタレント。YouTubeでの育児や家族の日常の発信は、飾らない人柄と明るさで、多くのママたちの共感を集めていらっしゃいます。



午後 0:00 休憩

0:20 **お食事** 着席によるコース料理をご用意しています。
※お酒類のご提供はございません。

2:00 閉会