



オンライン講演会

小学校での生活に向けた 親子での取り組み

～生活習慣づくりは人生の土台づくり～



小学校就学に向けて、休養(睡眠)・
栄養(食)・運動(外遊び)のリズムを整
える必要性や規則正しく過ごす方法な
ど、3つのコンテンツからご視聴いた
だけます。(オンデマンド配信)



講師：泉 秀生

(東京都市大学 人間科学部 准教授)

対象：未就学児の保護者、幼児教育に
携わる方など

視聴方法：YouTube「練馬区立小中学校・
幼稚園公式チャンネル」もしく
は下記二次元コードよりご視聴
ください。

第1回 休養・栄養・運動を整える必要性



第2回 どのようにしたら生活リズムは整うの？



第3回 生活リズムを整えるために有効な作戦紹介



問い合わせ先

練馬区 教育委員会事務局 教育振興部
教育施策課 教育施策担当係

TEL:03-5984-1290 FAX:03-5984-1221

メール：ATGAKKO02@city.nerima.tokyo.jp