

## 子育てネットワーク委員会主催研修会

委員会の本年度のスローガン つなげよう！ 笑顔あふれる 楽しい子育て～心と体に栄養を～

◆講師：道ニユートリションカフェ健康事業代表

くろき みちこ  
黒木 道子 先生



<講演テーマ>

### 『学校生活を元気な心と体で』

～睡眠のチカラ～

～こどもの未来に今あなたができること～

◆開催日：令和6年7月13日（土） 13:00～受付

13:30～13:50 開会

14:00～15:30 講演・ワーク・質疑応答（90分）

15:30～15:55 閉会

◆会場：ひたちなか市文化会館 小ホール

〒312-0056 茨城県ひたちなか市青葉町 1-1 電話 029-275-1122（代表）

### <黒木先生のプロフィール>

茨城県笠間市生まれ、2児の母。

2人の子ども達は、成人を迎えました。子育てを通して食の大切さに気づいたのは長男が小学6年生の時、空手の全国大会3日前に『骨折』をしたことがきっかけでした。高校に入学した時、「母をインターハイに連れていく」と目標を決めたことで母として私には何ができるのだろうか？そう思った時、スポーツ栄養学を学び3年間サポートを続け、小柄だった長男は、2年弱で体重15キロ増量成功。しなやかな筋肉がつき、パフォーマンスが上がり成績を残すことができました。

現在、水戸市内にある『道 nutritioncafe』のオーナーをしながら睡眠の専門家としてカフェで『快眠ごはんランチ』を提供しています。「快眠ごはん」って何？そんな疑問にもお答えしてます。

またこどもの睡眠専門家として、不登校問題、発達障害が増えているのは『睡眠』が深く関わっている事を学び、これらの社会問題を解決するための『本当の睡眠』の情報を発信中。学校や部活動でも講演活動をしています。

主なライセンス：DNA栄養マスター/DNA脳食インストラクター/DNA スポーツ食育インストラクター/こども睡眠カウンセラー/こども睡眠コーチ/パーソナル睡眠アドバイザー/腸内解析アドバイザー

◆連絡先：茨城県PTA連絡協議会 担当：海野、大関 メール：[webmaster@ibarakiken-pta.ne.jp](mailto:webmaster@ibarakiken-pta.ne.jp)

Tel: 029-227-4779 / Fax: 029-231-3878

〒310-0011 茨城県水戸市三の丸1丁目5番38号 茨城県三の丸庁舎3階