

すわ☆あゆみステーション主催「発達支援学習会」を開催します

あなたの脳はすでに疲れている！？
～スマホ脳の暴走を止める心理術～

諏訪市こども家庭センターすわ☆あゆみステーション（通称 あゆステ）は、誰もがくらしやすいあたたかい地域づくりを目指し、子どもや子育て家庭に関わる様々な学習会を実施しています。3年連続で、スマホやゲームなどデジタル依存に関するテーマで学習会を開いています。

無意識のスマホ習慣が脳を疲弊させているかもしれません。
デジタル社会が子どもや私たちの脳に与える影響を心理学的に紐解き、脳本来の力を取り戻すヒントをお伝えします。

日 時 令和8年9月11日（金）

午前10時00分～正午（受付9：30～）
（講演 1時間30分 質疑応答 30分）

会 場 諏訪市役所 5階 大会議室

講 師 ^{あおた みか}
青田 実果 先生
すわ☆あゆみステーション 心理担当支援員
（公認心理師、社会福祉士、キャリアコンサルタント）

対 象 子どもの保護者、支援者、学校関係者等
興味のある方はどなたでも

定 員 60名（先着順）



〒392-8511 長野県諏訪市高島 1-22-30
長野県 諏訪市 こども未来部
こども家庭課 こども相談係
すわ☆あゆみステーション
（担当）中城
電 話 0266-52-4141（内線 441）
FAX 0266-57-2246
メール katei@city.suwa.lg.jp