

# ノーバディーズ・ パーフェクト (NP)プログラム

~完璧な親はいない~

完璧な人はいません。  
完璧な親もいなければ、  
完璧な子どももいないのです。  
私たちにできるのは  
最善をつくすことだけであり、  
時には助けてもらうことも  
必要なのです。

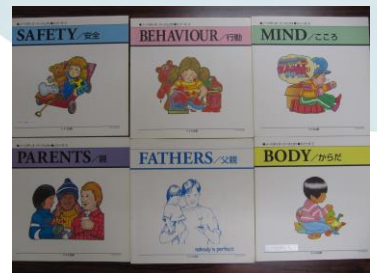
~ノーバディーズ・パーフェクト(NP)プログラム  
テキストより~

子どもとの接し方、  
これでいいの？

子育てや家事の分担、  
みんなは  
どうしてる？

子育てのこと  
誰かと  
話したい。

離乳食やイヤイヤ期  
どう対応してる？



## プログラムのながれ

ノーバディーズ・  
パーフェクト (NP) プログラム  
テキスト  
ドメス出版

① 10人ぐらいの親同士が集まり、まずは簡単なゲームなどをしてリラックス。

② 自分たちで話し合うテーマを出し合います。

③ テーマについて考えたり、テキストを見たりしながら

自分流の育児を見つけます。

6回連続講座で毎回異なるテーマです。

お子さんは別室で保育士と過ごします(託児あり)。

プログラムを企画、準備し、進行するファシリテーターが

2名います。

今までのテーマ

- ・自分の時間
- ・家事と育児分担
- ・しつけについて
- ・親子でお出掛け など



父親コースの様子

# 令和6年度ノーバディーズ・パーフェクト(NP)プログラム日程

○1 コース対象 上田市在住の0歳から3歳までの子どもを育てている母親

開催日	申込み期間
①6月5日(水) ②6月12日(水) ③6月19日(水) ④6月26日(水) ⑤7月3日(水) ⑥7月10日(水)	5月22日(水)まで

○2 コース対象 上田市在住の0歳から3歳までの子どもを育てている母親

35歳以上で第一子を出産された方

開催日	申込み期間
①9月5日(木) ②9月12日(木) ③9月19日(木) ④9月26日(木) ⑤10月3日(木) ⑥10月10日(木)	8月22日(木)まで

○3 コース対象 上田市在住の0歳から3歳までの子どもを育てている父親

開催日	申込み期間
①11月10日(日) ②11月17日(日) ③11月24日(日) ④12月1日(日) ⑤12月8日(日) ⑥12月15日(日)	10月28日(月)まで

※父親コースは下記のQRコードからお申込ください。

○4 コース対象 上田市在住の0歳から3歳までの子どもを育てている母親

開催日	申込み期間
①1月17日(金) ②1月24日(金) ③1月31日(金) ④2月7日(金) ⑤2月14日(金) ⑥2月21日(金)	1月6日(月)まで

NPプログラムお試し回

母親向け体験講座

(全1回)

7月16日(火)

NPプログラムお試し回

父親向け体験講座

(全1回)

10月6日(日)

父親コース申し込みはこちら



- 時間 10時から12時(受付9時45分から)
- 会場 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階
- 託児 有り 託児対象は6か月から4歳(年少児)
- 受講料・託児料金 無料
- 問合せ先 中央子育て支援センター TEL26-3096
- 母親コース申し込み先 中央子育て支援センター TEL26-3096

プログラムで学んだことを  
活かして夫婦で家事や子育ての分担  
を話し合いました

子育てについて共感しあったり  
深く情報共有ができました。



参加者の声