

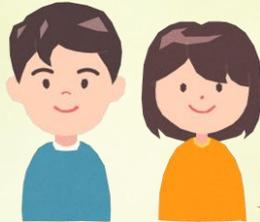
ノーパディーズ・パーフェクト (NP) プログラム

～完璧な親はいない～

完璧な親も子どももいません。

経験やアイデアを分かち合い、自分らしい子育ての仕方を見つけましょう！

自分だけで悩まず、
妻（夫）に相談することが
増えた。



子育てで悩んでいるのはみんな一緒。
一人じゃないと思えてよかった。

年齢が近い子を持つ父親と
出会い、考えを聞ける貴重な場。

参加者の声

参加者と育児の工夫を聞き合ったり、
情報交換ができてよかった。

0歳から3歳までの子どもを持つ親を対象としたプログラムです。

参加者が日ごろ感じている悩みや関心のあることについて、ファシリテーターと呼ばれる進行役と共に、みんなで話し合い、必要に応じてテキストを見ながら学び合います。

周りの人たちに助けられ、学びながら、自分に合った子育ての仕方を見つけて、ゆっくり親になっていきましょう。

プログラムの流れ

- 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）。



ゲームをして
リラックス！

子育ての
仕方を真似して
みよう！
いろいろ話せて
楽しいな。。



今までのテーマ
子どもの食事、イヤイヤ期
自分時間、ストレス解消法
育休、休日と家事
など・・・

令和7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4日(水) ②6月11日(水) ③6月18日(水) ④6月25日(水) ⑤7月2日(水) ⑥7月9日(水)	5月15日(木)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4日(木) ②9月11日(木) ③9月18日(木) ④9月25日(木) ⑤10月2日(木) ⑥10月9日(木)	8月18日(月)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母親

開催日	申込み期間
①10月31日(金) ②11月7日(金) ③11月14日(金) ④11月21日(金) ⑤11月28日(金) ⑥12月5日(金)	10月14日(火)まで

○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父親

開催日	申込み期間
①1月18日(日) ②1月25日(日) ③2月1日(日) ④2月8日(日) ⑤2月15日(日) ⑥2月22日(日)	1月5日(月)まで

NPプログラムお試し会
母親向け体験講座
(全1回)
7月17日(木)

興味がある方は
お試し1回講座が
気軽に参加
できます

NPプログラムお試し会
父親向け体験講座
(全1回)
12月7日(日)

- 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

申し込みは上田市ホームページから

