

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みつけましょう！

0～3歳のお子さんの
お母さん向け講座

ノーバディーズ・パーフェクト (NP) プログラムについて「Q & A」

Q.どんなことをするの？

A.参加者が日ごろ感じている悩みや関心のあることを、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見ながら学び合います。講義を聴く形ではなく、参加型講座です。

Q.子どもは一緒にいられるのですか？

A.お子さんは別室で保育士が託児します。お母さんたちだけでゆっくり話すことができます。

Q..全6回参加できないと申し込みはできないのですか？

A.原則6回（週1回、6回連続）参加ですが、「1回出られない」程度でしたらご相談ください。

Q.話したことは秘密にされる？ 何でも話さないといけないの？

A.参加者皆で、プログラムに必要な「やくそく」を決め、やくそくを守ってプログラムを行います。安心して参加するための「やくそく」はどのようなことでもお話しください。



● 日程（全6回）

① 6月4日(水) ② 6月11日(水)

③ 6月18日(水) ④ 6月25日(水)

⑤ 7月2日(水) ⑥ 7月9日(水)

● 時間 10時～12時(受付9時45分～)

● 会場 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階

● 対象 市内在住で0歳～3歳の子どもの母親

● 定員 10名

● 受講料・託児料無料

● 参加者が話しやすいように託児があります。

※託児対象は6か月から4歳(年少児)です。

事前に託児をお申込みください。

● 受講料・託児料無料

● 申込みは5月15日(木)まで

● 問合せ 中央子育て支援センター Tel.26-3096

または、子育て支援センタースタッフまで

申し込みは
上田市ホームページから



