

お試し回

ノーバディズ・パーフェクトプログラム

～完璧な親はいない～

母親体験講座

子育ての話をしてみませんか？

「NPプログラム」
って何をするの？
教えて！



ノーバディズ・パーフェクト (NP) プログラムは0歳から 3 歳までのお子さんを育てている保護者が対象で、参加者が日ごろ感じている悩みや関心のあること (子育て・自分のこと・家のこと) についてグループで話し学び合います。

「ノーバディズ・パーフェクト (NP) プログラムって難しそう」「話し合いや学び合いはどんなことをするの?」「6 回連続は毎回出席できるかな」と思っている方、体験講座に参加してみませんか。

体験講座で実際のプログラムの内容が経験できます。

- 日 程 7月17日 (木)
- 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 0歳～3歳までの子どもを育てている母親
- 託 児 有り 6か月から4歳 (年少児) まで
- 受講料 無料
- 持ち物 ・ 飲み物 (ティータイムがあります)
・ 託児の子どもさんに必要なもの
飲み物、オムツ、着替え1組、
フェイスタオル等)

*持ち物には記名をお願いします

○ 問合せ

中央子育て支援センター TEL26-3096



母親体験講座

申込みはこちら



上田市ホームページ

とても良かったから参加してみよう！
自分でも気付かなかった悩みや
不安が楽になるよ

参加者の声

子どもを預けてリフレッシュになるよ
想像よりずっと楽しい
自分のために時間を持てる
贅沢があるよ