

子どものこと、旦那のこと、家事のこと…
悩んでるのは私だけ!?

ママ向け子育て応援講座

完璧な親なんていない
～NP (Nobody's Perfect) プログラム～



保育あり
(要予約)

NP(ノーバディズ・パーフェクト)プログラムは、「完璧な親なんていない」というメッセージのもとに作られた、カナダ生まれの親支援プログラムです。子育てに悩むママ同士、子どもと少し離れて話し合い、自分にあった子育て方法を見つけませんか? 専門の講師が話し合いと交流をお手伝いして進めます。

日時 5/25、6/1、8、15、22、29、7/6

7回講座 毎週木曜日 午前10:00～12:00 (基本的に7回とも参加してください)

会場 さいわいプラザ6階 604会議室ほか (幸町2-1-1)

参加費 無料

対象定員 1～3歳までの子どもを持つお母さん / 12名程度
(申込多数の場合は抽選)

講師 NP-JAPAN認定ファシリテーター 草間 真由美 氏 / 内藤 博子 氏

申込み
問合せ

5/19(金)までに、下記連絡先へ TELまたはFAXでお申込みください。
長岡市子ども家庭センター内 家庭児童相談室

TEL: 0258-39-7867 / FAX: 0258-39-7860

楽しいティータイム
もありますよ♪



FAX : 0258-39-7860

子ども家庭センター行き

ママ向け子育て講座「NPプログラム」 受講申込書

ふりがな

① 氏名 _____

② 住所 _____

③ 電話番号（日中つながる番号） _____

④ 保育希望の有無に○をつけてください。

	ふりがな						
有→	お子さんの名前	_____	(平成	年	月	日生)	

	ふりがな						
	お子さんの名前	_____	(平成	年	月	日生)	

無

⑤ この講座をどこで知りましたか？

- | | | |
|--------|-------------|-----------|
| ・ 健診会場 | ・ 子育ての駅・保育園 | ・ 知人・友人 |
| ・ 保健師 | ・ 家庭児童相談員 | ・ その他 () |

担当： 長岡市子ども家庭センター内 家庭児童相談室

住所： 〒940-0084 長岡市幸町2-1-1

電話： 0258-39-7867 FAX： 0258-39-7860

MAIL： kodomocen@city.nagaoka.lg.jp

～これまでに参加した方の声～

- ・悩んでいるのは自分だけじゃないと、わかって安心した。
- ・毎週、次の回が楽しみだった。
- ・子育てに前向きになれた。



気軽にリラックスして参加できる講座です。
思い切って申し込んでみませんか？