

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** 5/22、29、6/5、12、19、26、7/3

**7回講座** 毎週火曜日 午前10:00～12:00 (原則7回とも参加してください)

**会場** さいわいプラザ6階 602会議室ほか (幸町2-1-1)

**参加費** 無料

**対象定員** 1～3歳までの子どもがいるお母さん / 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 / 本間 初江 氏

**申込み  
問合せ**

5/7(月)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

① ふりがな 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。

有→ ふりがな 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？