



令和7年度 連続7回講座
一人で悩んでいるなら一緒に考えてみませんか？



ママ向け子育て応援講座 ～ NP～ (Nobody's Perfect) プログラム

参加
無料

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。

NP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。



- ・よその子がよく見えて・・・
- ・家事と子育て、どうしてるの？
- ・ストレス解消はどうしてるの？
- ・こんな気持ち 私だけ？
- ・ママ友とうまく付き合いたい

- ・悩んでいるのは私だけじゃないことがわかって安心した！
- ・家事や子育ての事、他にも色々な話が聞けて参考になった！
- ・子育てに前向きになれた！



日時

6/3、10、17、24、7/1、8、15
毎週火曜日 午前10:00～12:00
*原則7回全て参加できる方

会場

さいわいプラザ



コーヒータيم
があります！



対象

2歳～4歳（年中）のお子さんのお母さん
この講座は「母子分離」で行います。

定員

12名程度（参加多数の場合は抽選）

講師

NP JAPAN認定ファシリテーター
草間真由美さん・本間初江さん



保育あり
要予約
生後6ヶ月～

締切

5月13日（火）締切後、結果を通知します。

申込方法

右のQRコードを読み取り申込へ進んでください。
電話申込は、氏名、住所、参加理由をおしらせください。



問合せ

長岡市こども家庭センター内 家庭児童相談室
Tel：0258-39-7867