

# ノーバディーズパーフェクトプログラムによる ママの自分力アップ講座

こころにも栄養補給！

ほっと一息 ティータイムもあります



託児付き

「完璧な親も、完璧な子どももない。私たちができるのは、最善を尽くすこと」という理念に基づいた、カナダ生まれの親支援プログラムがノーバディーズパーフェクトです。  
「子育てでイライラするのは私だけ…?」「こどものしつけが難しい…」  
「パパは仕事が忙しく手伝ってくれない…」等々、子育て中の悩みは様々。  
みんなで課題を出しあい毎回のテーマにそって話し合いながら進めていきます。  
気軽に話せる仲間を作りましょう！

## 日 時

### 6回連続講座

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| ① 5/17 (金) 10:00~12:00 | ② 5/22 (水) 10:00~12:00 |
| ③ 5/31 (金) 10:00~12:00 | ④ 6/5 (水) 10:00~12:00  |
| ⑤ 6/14 (金) 10:00~12:00 | ⑥ 6/21 (金) 10:00~12:00 |

## 会 場

講 座： とつか区民活動センター 会議室 A または B

託 児： とつとの芽 研修室

\* とつか区民活動センター、とつとの芽・・・戸塚区川上町 91-1 モレラ東戸

## 対 象

1～5歳までの乳幼児を持つ保護者の方 12名(全回参加可能な方)

## 参加費

1000円(全6回分 ※テキスト代・お茶菓子代含む) 初回に支払

## 託 児

一人3000円(全6回分) 初回に支払い

## 申 込

戸塚区地域子育て支援拠点とつとの芽 受付 又は電話(045-820-2885)

※ 申込締切： 2019年4月23日(火)

申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみ 4月27日(土)までに連絡いたします。

## ファシリテーター

坂田 裕子氏 (NP-Japan 認定ファシリテーター)

有馬 智子氏