

ノーバディース・パーフェクト プログラム



(完璧な親なんていらない)

みんなでおしゃべりしながら
自分にあった子育ての仕方を探してみましょう♪

日 程： 全6回（連続講座） いずれも10時～12時

日 程	内 容
2月 5日（木）	みなさんで話したいことを出し合ってテーマを決めます。 たとえば・・・
12日（木）	・子どもとのお出かけスポット
18日（水）	・イライラ・ストレス、どうしています
25日（水）	・自分の時間つくるには
3月 4日（水）	・夫や家族について
11日（水）	・子どもの心と発達について ・食について ・躾について 等

★ Nobody's perfect NP-J認定ファシリテーター が話し合いのお手伝いをします。

【会 場】 ひと・まちテラス 講座：201活動室 / 託児：103または104

【対 象】 0～3歳の子どもを育てている親

【定 員】 講座：12名 / 託児：18名 定員を超えた場合には、初めてのお子さんを育てて見える方を優先いたします

【参 加 費】 無料

【申込方法】 右に記載された二次元コードを読み込んで入力


又は、電話にて申し込みください

令和8年1月29日（木）（締め切り）

※アプリによっては読み込めない場合もあります



【問合せ先】 中津川市役所本町分庁舎1F（中央公民館1F） 担当 新田・小川

（主 催） 中津川市役所生涯学習スポーツ課 0573-66-1111(内線4309)

ノーバディース・パーフェクト プログラムについて



このプログラムは子育ての仲間と知り合い、安心して話し合える場を提供します。講師の話を一方的に聴くのではなく、自分たちの悩みや関心のあることを出し合って話したり聴いたりする中で、自分にあった子育てを学んでいくものです。みなさんが安心して参加し、楽しくプログラムが進行できるように、ファシリテーターという進行役が講座のお手伝いをします。



参加者の声

と一つもいい！！
絶対参加した方がいいよー！！
考え方が変わるよー！！

心のもち方が変わりました
余裕ができましたー！！
子どものことだけでなく、
自分のことも大事にしよう
と感じました。

夫との接し方を少し変えて
みました(優しくする)
話すことって大切だなあつ
て思いました。

子ども抜きで話せる
友達ができた。
パパの PN もやって
ほしい



一度参加すると、また参加したくなる リピーターさんがいっぱいの噂の講座
友達たくさんできるし、ここにいると、自分を自分のまま受け止めてくれる仲間がいる
私の子育て間違ってない！ また今日かがんばろうと思える そんな出会いが待っています。

◆主なプログラムの流れ◆

1週間の振り返り

アイスブレーカー 毎回お互いを知れるような楽しいアイスブレイクタイム

今日のテーマ グループトーク 每回違う人と話せるのが楽しい♪

毎回のテーマは、初回に参加者全員で出し合って決めます

- ・子どものしつけ
- ・人間関係(夫・義父母・ママ友)
- ・ストレスの発散法
- ・情報交換(お出かけスポット、時短家事、私のおしゃれ、NISA,貯蓄)
- ・近い将来 これからの私の生き方…etc

おやつタイム

今日のふりかえり