

～子育て中のお母さんへ・カナダ生まれの子育てプログラム～

# 『完璧な親なんていない Nobody's Perfect!』 で仲間づくりを広げよう



このプログラムは、子育て中のお母さんが元気になるために開発されたプログラム。毎週1回、7回の連続したプログラムは完全保育付き。初めて会ったお母さん同士でもじっくりお話ができ、いつも学生時代のような雰囲気です。

育児期に起きがちないろいろな不安や課題をみんなで出し合い、話し合うことで解決法を探るのが目的です。初めての保育が不安という方もおられると思いますが、ベテランのシッターさんたちがしっかり預かってくれますので安心です。

『どこの国にも、いつの時代にも完璧な親なんていない』・・・のです！！育児期こそ多くの人とのかかわりが必要です。大人同士の話ができてにくい子育て期に、ゆっくりお話ができる機会です。元気になれるプログラム、ぜひ一度参加してみてください♪

**たいしょう** 1～3歳の子どもがいるお母さん **定員** 16名（希望者多数の場合抽選）

**にちじ** 10：00～12：00（全7回） ※基本的に全回参加可能な方  
5/17（木）、5/23（水）、5/30（水）、6/8（金）  
6/14（木）、6/22（金）、6/27（水）

**かいじょう** 田辺市民総合センター 田辺市高雄1丁目23-1

**さんかひ** 800円（茶菓子・託児保険代）  
※テキストは貸し出します

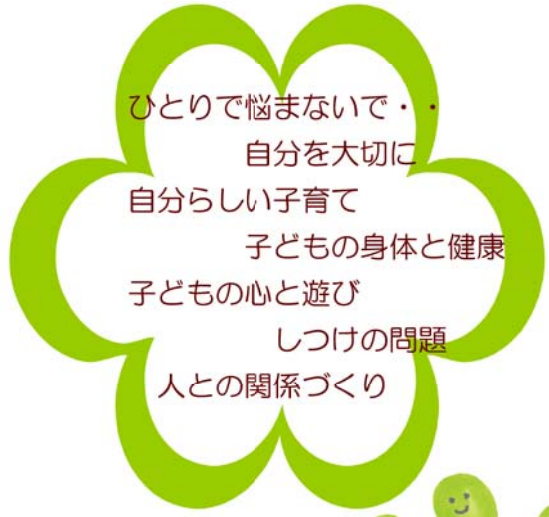
**託児** 予約制（一人目無料）  
2人目以降についてはお問い合わせください

**NPトレーナー**  
松本千賀子 まつもとちかこ  
**NPファシリテーター**  
島田 恵 しまだめぐみ

お茶を飲みながら話せるよ～

**申し込み** 4月27日（金）10：00～5月7日（月）12：00

申し込み方法は裏面をご覧ください



**参加した人の声**

- ・「自分を大切にすることが家族を大切にすることだ」と、少し力を抜けそうです。心に余裕をもって明るく夫や子どもに接したいと思います。
- ・子どもを保育してもらえるので、お母さん同士ゆっくり話すことができ、ストレス発散になりました。この年になるとなかなか仲間づくりをするのが難しいのですが、良い仲間ができ本当にうれしいです。
- ・毎日「〇〇くんのお母さん」でいることに正直疲れていました。自分が元気で自分らしくいることが夫や息子にとって一番だと再確認しました。