

～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



新宮開催
第2回
NPプログラム
参加者募集

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です。講座は完全保育付き。育児期に起きがちな不安や様々な課題をみんなで出し合い、話し合うことで解決法を探ることを目指します。テキストも少し使用しますが、グループでの話し合いが基本です。初めて会ったママ同士でも、回を重ねるごとに学生時代の友人のような雰囲気話し合える講座です。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、初めての保育もどうぞご心配なく。『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いく子育て期に、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♪

対象	6か月～4歳の子どもがいるお母さん	定員	16名（先着順）
日時	9：45～11：45 5/31（金）、6/7（金）、6/14（金）、6/21（金） 6/28（金）、7/1（月）、フォローアップ 9/13（金）	※基本的に全回参加可能な方	
会場	新宮市保健センター		
参加費	700円（お茶代、全回分） ※テキストは貸し出します		
託児	予約制・無料		

お茶を飲みながら
話せるよ～！



申し込み 締め切り 5月10日（金）
（先着順：定員になり次第締め切ります）
申し込み方法は裏面をご覧ください

ひとりで悩まないで・・・
自分を大切に
自分らしい子育て
子どもの身体と健康
子どもの心と遊び
しつけの問題
人との関係づくり

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家族にとって一番だと再確認しました。