

参加費  
無料

一時保育  
要予約

# ノーバディーズ パーフェクト Nobody's Perfect プログラム 全4回 *mamap* 講座 ママップ

ノーバディーズ・パーフェクトプログラムとは、カナダ発祥の親教育支援プログラムです。

お子さまを預けて、自身が気になっている事や聞きたい事などをテーマに  
参加者同士が話しやすいカリキュラムを提案します。

問題解決をするための様々な手法を使い、自分とゆっくり向き合う時間と  
参加者同士で楽しく話せる時間をもちます。ティータイムもあります♡  
完璧な親はいません。互いの「価値観」や「自分らしい子育て」などのほか、  
気づくことを大切にしたいプログラムです。

お話が苦手な方はパスも OK です！！

ファシリテーターが進行しますので、安心して参加できます。

NP プログラム 🔍

時間を  
どう  
使ってる？

これからの  
こと  
どうしよう？

夫婦の  
家事分担は？

毎日  
こどもと  
何してる？

2024年  
日程：11月15・22・29・12月6  
(全4回) 毎週金曜日

時間：14:00~16:00  
(2時間程度)



お申込みは、こちらのQRコードから

※下のこねっとHP(QRコード)内イベントページからお申込み可能



締切り  
10/20  
(日)

会場 東部生涯学習センター 2階 第5集会室(駐車場あります：センター正面玄関から向かって右斜め)  
〒420-0803 静岡市葵区千代田7-8-15 TEL054-263-0338

対象 0歳(首が座ったお子さま)~未就学児の親で、4受講全ての回に参加可能な6~8名

参加費 無料

一時保育 要予約(申込みと同時に予約できます)  
\* 保育料はかかりません  
\* お子さまとの同室受講はできません  
\* 保育場所は別室で、NPO法人「実こころ」が担当します

お申込み ちらし中段右のQRコードから申込みフォームをご利用ください  
または、下のこねっとHP(QRコード)内イベントページからも  
お申込みできます  
\* 参加可否については、10/20(日)締切り後に抽選のうえ、  
メール+郵送にて連絡します

進行 天野 洋子(NPNC認定ファシリテーター)

お問合せ 070-6581-5288 (天野)  
pm13:00~19:00 間受付/SMS可能です

主催 NPO法人子育てサークルネットしずおか こねっと

後援 静岡市

