1才から5才のお子さんをもつお母さんへ

令和8年度 第1回

ノーバディーズ パーフェクト プログラム
Nobody's Perfect Program へのお誘い

カナダ生まれの
親支援プログラムです。

「完ぺきな親なんていない！」

完ぺきな親など、どこにもいません。
『できるかぎりベストをつくし、必要な時にまわりの助けをかりる』
それで、十分なのです。

☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆

○子育てについて安心して語り合う場です

子育てには、迷いや悩みがつきものです。あなたの関心のあること、不安な気持ちを、同じ子育て中のお母さん達と話してみませんか。少人数で、ファシリテーター（プログラムの進行役）がサポートしますので、“話すのが苦手…”という方も、安心して参加していただけます。

○ティータイムをとります

お茶を飲んでホッとできる、自分のための時間をもちましょう。

○託児もします。無料です

子どもたちは、お友達や保育者とのかかわりの中で、新しい世界が広がります。

○ファシリテーターがお手伝いします

みなさんが安心して参加できるように、ファシリテーターがサポートします。

日　時：令和8年5/29・6/5・12・19・26・7/3・10・17（毎週金曜日）
午前9時20分～11時20分　全8回

※予備日：７月２４日（金）　気象警報等が発生した場合の代替日

事前説明会：令和8年5月22日（金）

※このプログラムに不安なく参加していただけるよう、参加者の方を対象に、ファシリテーターと個別の事前説明・面談をさせていただきます（１人１５分程度です）

場　所：精華町防災保健センター　みらっぷ（役場北側駐車場内）

定　員：10人程度（定員をこえた場合は、抽選になります）

対　象：以下の条件を全て満たされる方

- 精華町に在住
- 1歳～就学前のお子さんをお持ちのお母さん
- 全日程（8回）参加できる方（原則）

参加費・託児費：無　料

ファシリテーター：町・子育て支援センター　保育士など

申込方法：以下のいずれかの方法でお申込みください

●別紙「参加申込書」を下記の問合せ先まで（郵送可）

●右の「二次元コード」から参加申込フォームを入力

締切：5月8日（金）午後5時まで（参加の可否については後日ご連絡します）

☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆・・・☆

問合せ先：精華町役場 こども家庭課　TEL：95－1931
住所：〒619-0243　精華町大字南稲八妻小字北尻70番地
精華町防災保健センター　みらっぷ（役場北側駐車場内）