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2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

「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。

カナダ生まれの
親支援プログラムです。

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

○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9年1/19・26・2/2・9・16・22・3/2・9（毎週火曜日）
午前9時20分～11時20分　全8回　（※２/２２のみ祝日振替で月曜日実施）
※予備日：３月１６日（火）　気象警報等が発生した場合の代替日

事前説明会：令和9年1月12日（火）
※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（役場庁舎北側）

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：12月18日（金）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：0774－95－1931
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（役場庁舎北側）