

# 見つけよう わたしの子育て

ノーバディーズ・パーフェクト・プログラム ー完ぺきな親なんていませんー

かわいい！ たのしい！

けれど心配やイライラもいっぱい！！

お母さんどうし、子育てのことを話し合い、聴き合ひましょう。

それだけで心がぐっと軽くなりますよ。

☆参加者の声を、裏面に掲載しています。



日 時 令和4年10月13日(木)～11月24日(木)  
毎週木曜日 午前9:45～11:15(全6回連続講座)  
※11月3日(祝)はお休みです。

会 場 旭区役所別館 B (区役所裏)  
対 象 1～5 歳までのこどものいるお母さん 10 名程度  
保 育 有り。ただし1 歳以上  
費 用 無料

- ・ 事前に1組ずつ、簡単にお話をうかがいます。日程は改めてご連絡します。
- ・ 終了3か月後くらいに、振り返りの会をする予定です。

参加申し込みは、

- ① 下の申込書へご記入の上、旭区保健福祉センター2階 26番窓口にご持参ください。
- ② 下記までお電話下さい。

- ☐ 〆切 令和4年9月21日(水) 応募者多数の場合は抽選
- ☐ 申込み・お問合せは、06-6957-9176 旭区保健福祉センター 子育て支援室 まで
- ★このプログラムは「あさひキッズカード」スタンプラリーの対象になっています。

|              |         |      |
|--------------|---------|------|
| ふりがな         |         |      |
| お母さんの名前      |         |      |
| 住 所          |         |      |
| 電話番号         |         |      |
| 子どもの名前(よみかた) | 生 年 月 日 | 保 育  |
|              |         | 要・不要 |
|              |         | 要・不要 |
|              |         | 要・不要 |

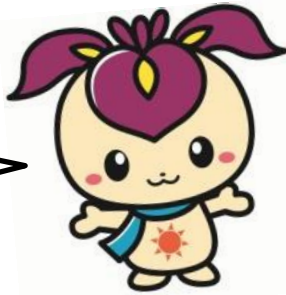
## 参加者さんの声です！！

聞いてもらうだけ、  
聞くだけで  
気づくことが多かった

めっちゃ  
楽しい！！

子どもと離れて、ゆっくり  
子育てについて向き合えた

悩み事やストレスが解消し  
て楽になった



いろんな話が聞けて、  
視野がひろがった

自分をほめてあげられるようになった。  
子どもも ほめてあげられるようになった。

☆ノーバディーズ・パーフェクトは、カナダ生まれのお母さん支援のプログラムです。  
旭区子育て支援室での開催は、今回で19回目を迎えます。

