

# ～ Nobody's perfect 講座～

(ノーバデイズ パーフェクト)

あたたかいお茶を飲みながら、みんなで子育ての話をしませんか…

毎日いろいろな出来事で頭も気持ちもいっぱいいっぱい…日々の生活の中で子育てにまつわる関心事や自分のことを、誰かと話したいと思うことはありませんか？この講座は、カナダ生まれの就学前の子どもを持つ親のための学習とサポートのプログラムです。“完璧な親も子どももいません”という考えのもと、専属ファシリテーターと共に、互いに子育て経験を話しながら学び合います。

今回はママ限定の募集です。  
講座に参加して、家族も自分も大切に育てる子育て生活のヒントを一緒に探してみませんか？

《日 時》 2025年5月11日・18日・25日・6月1日・8日・15日

全6回 毎週日曜日 10:00～12:00

《会 場》 まちのほっとスペース「すてっぴ&すきっぴ」裏面参照

《対 象》 NP 講座を初めて受ける0歳児から就学前のお子さんのいる母親10名

《参加費》 無料 (ただし大人の茶菓代6回分/600円)

《保 育》 0歳児から就学前のお子さんを、講座の間、別室にて保育します

《保育料》 1回1人につき500円

事前にお申し込みください

《進 行》 NP-J 認定ファシリテーター 増谷幸乃

NP ファシリテーター 山本良子

《申し込み方法》 下記申し込みフォームよりお申し込みください。

定員になり次第締め切ります。

申込みいただいた方には、後日参加の可否をメールにてお知らせします。

《主 催》 杉並 ACT

お問い合わせ・  
お申込みフォーム⇒



<https://forms.gle/3Uv1cuV3p5>

《問い合わせ》 お気軽に、お問い合わせフォームからお問い合わせください。

いろいろな価値観の  
人と出会えて  
子育てのヒントが  
たくさんもらえました。

ゆっくりお茶が飲める…  
何年振り？  
一息つく時間  
になりました。



## 参加者の声

ママ同士いっぱい話せて  
リフレッシュしました。  
ここにゆとりが生まれました。

みんな おんなじ悩みを  
持っているんだな～と  
思ったら…  
ほっとしました。

新鮮な気持ちで  
子どもと接することが  
できるようになりました。

### 【会場案内】



まちのほっとスペース

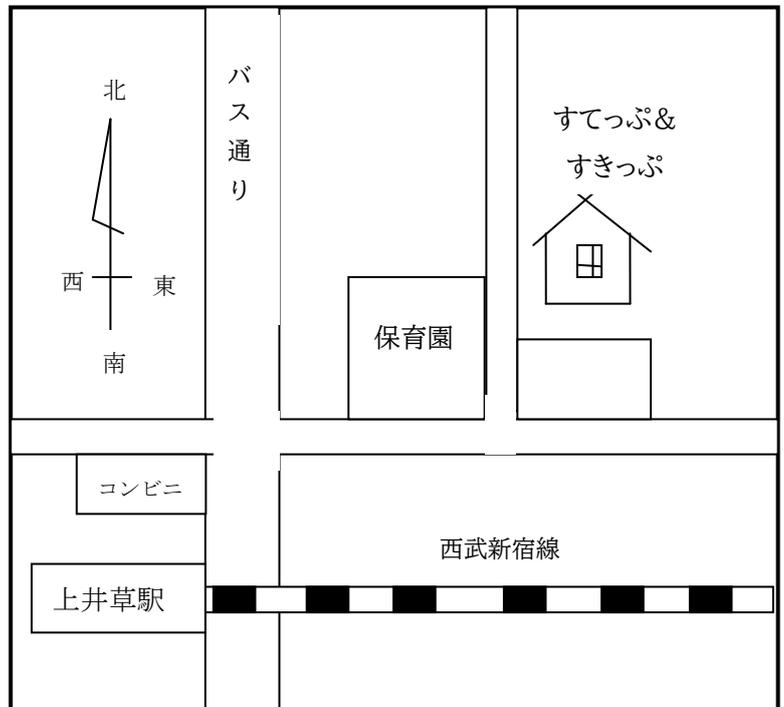
『すてっぷ&すきっぷ』

杉並区井草5-7-5

ヴェル ドムール

♪ 西武新宿線 上井草駅

北口から 徒歩1分



杉並 ACTとは？…

NPO法人アビリティクラブたすけあい(ACT)に所属する地域活動団体で、地域に暮らす全ての人がお互いを大切に思い、つながり、ささえあって安心して暮らし続けられるまちをつくるために活動しています。