

この講座は、令和7年度 杉並区社会福祉協議会の地域福祉活動費助成金を受けて運営されています

カナダ生まれの子育て応援プログラム

~Nobody's perfect 講座~

(ノーバディズ・パーフェクト・プログラム)

子育ての毎日は、いろいろな出来事で頭も気持ちもいっぱい…日々の生活の中で子育てのことや自分のことを誰かと話したい…こんな時、みんなはどうしているのかなあ、聞いてみたい…なんて、思ったことはありませんか？この講座では、お子さんを預けてのひと時、専属ファシリテーターと共に互いの子育て経験を語り合いながら学び合います。ちょっとしたティータイムもあります。

“完璧な親も子どももいません”という理念のもと、ゆるりと肩の力を抜い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？

まちのほっとスペース「すてっぴ&すきっぴ」での開催第2弾。今回もママ限定の募集です。

【日時】

2025年 10/25

11/1・8・15・22・29

全6回 毎週土曜日
10:00~12:00

【会場】

まちのほっとスペース

「すてっぴ&すきっぴ」

杉並区井草5-7-5ヴェルドムール
西武新宿線 上井草駅北口徒歩1分

【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

8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 事前申し込み制

《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 市村和美

《主催》 杉並 ACT 担当者・前田

連絡先メールアドレス

suginami.act@gmail.com



《申し込み・問い合わせ方法》

下記の二次元コードからお申込み・お問い合わせ下さい。

*問い合わせ・申し込みフォームの二次元コードまたはメール、メールアドレスの二次元コードからも、お問い合わせ・お申し込みができます。

*後日、メール、またはお電話にて、お返事させていただきます。

返信メールが受信できるよう(迷惑メールに入らないよう)ご確認ください。

*参加申し込みは、定員になり次第締め切ります。

講座の問い合わせ・申し込みフォームはこちら ↓ ↓ ↓

<https://forms.gle/LWNPK>

UzjgvWcQ8jE8



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。こころにゆとりが生まれました。
- ★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。
- ★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。
- ★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

杉並 ACT とは？…NPO 法人アビリティクラブたすけあい(ACT)に属する地域活動団体で、地域に暮らすすべての人がお互いを大切に思い、つながり、支え合って、安心して暮らし続けられる街をつくるために活動しています。