



**Nobody's Perfect 講座 ～完璧な親も 完璧な子どもいません～**

# 心がかかるくなる子育て

子育て中は、毎日いろんな出来事がいっぱい！

うれしいこともあれば困ったことも起こります。

お子さんを預けて大人だけの時間をもって、アレコレ話したり  
聴いたりしながら、こどもや子育てそして私についても考えてみませんか？

困った時に、出来事を整理するちょっとしたコツを知っておくと  
自分に合うやり方が見つけやすくなります。すこし力を抜くことも大切。

できないことは、ちゃんとやっていないことではありません。

すでに、今日までたくさんのことをやってきています。

これまでやってきたことにプラスできることを探してみましよう。



**2024年10月7日・21日・28日・11月11日・18日・25日**  
**すべて月曜日・全6回 午後2時～4時**

- 《場 所》 港北区地域子育て支援拠点どろっぷサテライト 2階研修室  
《対 象》 Nobody's Perfect(通称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方 10名 (定員になり次第締め切ります)  
《参加費》 無 料  
《保 育》 0歳から就学前のお子さんを講座の時間、別室にて保育いたします。  
事前にお申し込みが必要です。  
《保育料》 お子さんお一人6,000円 二人目以降4,200円(おやつ代を含む)  
10月7日初回に全納でお願いします。  
《進 行》 NP-J 認定ファシリテーター 坂田 裕子  
NP-J 認定ファシリテーター 芳山 久美  
《お申込み・お問い合わせ》 港北区地域子育て支援拠点 どろっぷサテライト  
横浜市港北区綱島東3-1-7  
TEL:045-633-1078 FAX:045-633-1072  
《主 催》 港北区地域子育て支援拠点 どろっぷ・どろっぷサテライト

☆申込書は裏面にあります