

# ノーバディズパーフェクト Nobody's Perfect プログラム

子育てうまく  
いっている？

子どもの夜泣きで眠れ  
なくて…

離乳食が大変。  
みんなはどう  
しているの？

夫とつい喧嘩  
しちゃって

しつって、いつから  
どうやってするもの？

## ノーバディズパーフェクト プログラム（NP）とは

カナダ発祥の「ノーバディズ パーフェクトプログラム（NP）」は、乳幼児を持つママを対象に、「子育ての喜びや不安、悩みなど」をグループトークしながら学ぶ体験学習です。

「行くとなんだかホッとする。」

「元気がわいてくる。」

「素のままの姿を受けとめてもらえる！」  
ファシリテーターが、参加者の悩みを上手に聞き出し、子育ての理解をみんなで深めていきます。お気軽にご参加ください。

《ノーバディズパーフェクトプログラム  
からのメッセージ》

「完璧な人間などどこにもいません。

完璧な親や完璧な子どもなど存在しないのです。ですから大事なのは、可能なかぎりベストをつくすことです。そして必要なときには、まわりから助けを借りることです。」

日時：令和7年5月28日、6月4日、11日、  
18日、25日、7月2日（全6回）  
午前10時00分～正午 毎週水曜日

会場：蕨市立東公民館・1階団体連絡室

対象：0歳から5歳までの子を持つ母親

進行：NPJ認定ファシリテーター 佐藤 恵子 さん

NPJ認定ファシリテーター 前田 真由美 さん

参加費：無料 ※お茶菓子代として500円集金します。

申込み：10名程度 ※定員を超えた場合、抽選となります。

5/15（木）締め切り

東公民館で受付（電話・メール可）

蕨市立東公民館（蕨市塚越 3-19-13 Tel.048-442-4052）

月曜～金曜日 ※祝日除く 午前9時～午後5時

E-mail：higasi@city.warabi.saitama.jp（二次元コードから送信可）



託児あり（無料）

講座参加中は、別の部屋でお子さん  
をお預かりします。

※参加にあたり事前にアンケートを提出していただきます。  
ご協力をお願いいたします。

※以前、本プログラムに参加したことがある方は、ご相談  
ください。

※写真を撮影し、館報やホームページ等で使用させていただ  
く場合がございます。予めご了承ください。

キリトリ

蕨市立東公民館

令和7年度 ノーバディズパーフェクトプログラム 申込書

(フリガナ) 母親氏名		(フリガナ) お子さんの名前			
住所 マンション名 ・部屋番号記入		性別	男 女	生年月日 月 日	年 月 日 歳 カ月
電話番号		託児利用	あり なし	兄弟の有無	なし あり(第 子)
		託児での 特記事項			