

無料講座

きずな

親と子の絆プログラム

「子育てについて相談をする人が身近にいない」「仲間づくりをしたい」「子どもが言うことを聞いてくれない」など、さまざまな思いをお持ちの親のための子育て講座です。0歳～18歳の対象年齢に合わせて、親と子の絆を深めたり、子どもとの良いコミュニケーションを身につけたりするための5つの講座があります。ぜひご参加ください。

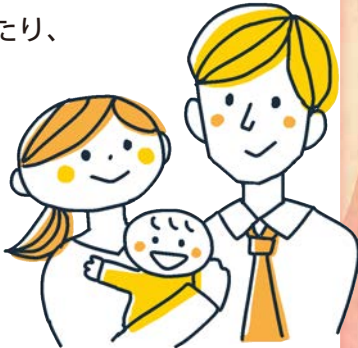
- 対 区内在住の保護者（講座によって対象年齢が異なる）
- 定 各回20名（組）（申込順／初めての方を優先）
- 申 区ポータルサイトから（子どもの対象年齢や申込期間などはHPを参照）
- 問 児童・家庭支援センター子ども家庭相談係 ☎ 03-5298-5521
- 他 ベビママの会以外は託児サービスあり（詳しくはHPを参照）



▲区HP



▲区ポータルサイト



ベビママの会

～お母さんは赤ちゃんの安全基地～

赤ちゃん和妈妈の交流会！

産後のお母さんたちが、おしゃべりをしながら楽しく子育てを学びます。同じような悩みでも子どもや親の気質に合わせて対応する必要があることを学びます。

対 生後1か月～6か月の子どもとその保護者

同じ年頃の子どもを育てる親同士で出会えてよかったです。



日時	場所
9月9日（火）・16日（火）10時～12時	四番町児童館（四番町5-8）
11月27日（木）、12月4日（木）10時～12時	神田児童館（外神田3-4-7昌平童夢館5階）
令和8年1月16日（金）・23日（金）10時～12時	富士見わんぱくひろば（富士見1-10-3富士見みらい館5階）
令和8年2月17日（火）・24日（火）10時～12時	いずみこどもプラザ（神田和泉町1千代田パークサイドプラザ6階）

ノーバディーズ・パーフェクト

完璧な親なんていない！子育ての不安や日頃の悩みを解消しましょう！

カナダで発案された育児支援プログラムです。親が自分の長所に気づき、子どもを育てる前向きな方法を見つけられるよう、参加者同士で話し合いながら自分に合った子育てを学びます。食事での困りごと・自分の時間の使い方など、話し合いのテーマは、参加する皆さんで決めていきます。

対 生後3か月～3歳（4歳の誕生日の1日前まで）の子どもの保護者

ほかのママの経験談がとても役に立ちました。



日時	場所
9月30日、10月7日・14日・21日のいずれも火曜10時～12時	いずみこどもプラザ（神田和泉町1千代田パークサイドプラザ6階）
令和8年1月14日・21日・28日、2月4日のいずれも水曜10時～12時	一番町児童館（一番町10）

ACTすこやか子育て講座

心理学の知恵がいっぱい！頭だけではなく心で体験できます！

ACT（アクト）は、アメリカ心理学会が開発した育児支援プログラムです。心理の知恵を生かした日本語版講座で、子どもの発達や行動、親子それぞれの気持ちの理解、前向きなしつけ方などをさまざまなワークを通して体験的に学びます。

対 生後3か月～6歳（就学前）の子どもの保護者

「こうでなければならない」はないと分かり、安心しました。



日時	場所
9月11日・18日・25日、10月2日・9日・16日のいずれも木曜10時～12時	神田児童館（外神田3-4-7昌平童夢館5階）
11月7日・14日・21日・28日、12月5日・12日のいずれも金曜10時～12時	富士見わんぱくひろば（富士見1-10-3富士見みらい館5階）

小学校低学年までを乗り切るスキル講座

～イライラしない子育て術～

小学校入学に向けての準備講座としても受講いただけます！

小学校に入学すると、子どもの生活は大きく変わります。「スマホは」「ゲームは」「子どもの困りごとにどう対応する」など、同じ年代のお子さんがある保護者同士で情報交換し、子どもとの良いコミュニケーションを身につけましょう。

対 年少児～小学校3年生の子どもの保護者

子どもの成長に応じた子育てを具体的に学びました。



日時	場所
10月14日・21日・28日のいずれも火曜10時～12時	西神田児童センター（西神田2-6-2西神田コスモス館3階）

アンガーマネジメント講座

育児・生活のストレスはいっぱい！誰だって怒ってしまうことはあります！みんなで一緒に学びましょう！

子育てや人間関係でイライラを感じたことはありませんか。怒りの感情をコントロールして適切なコミュニケーションや問題解決へと導くアンガーマネジメントを学びます。

対 平成19年4月2日以降生まれの子どもの保護者

子育ての中で感じるイライラに共感しながら話ができ、楽しかったです。



日時	場所
9月10日・17日・24日のいずれも水曜10時～12時	一番町児童館（一番町10）
令和8年1月15日・22日・29日のいずれも木曜10時～12時	西神田児童センター（西神田2-6-2西神田コスモス館3階）