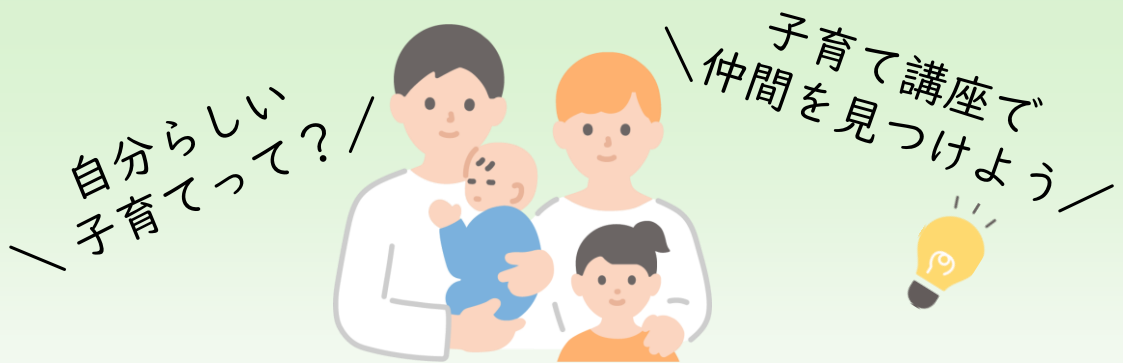


千代田区では子育て中の方に向けて
5つのプログラムを用意しています



ベビママの会

～お母さんは赤ちゃんの安全基地～
赤ちゃんとママの交流会！

おしゃべりをしながら子育てについて楽しく学ぶ講座です。親子で参加する全2回の連続コースです。

【対象】区内在住の
生後1か月～6か月のお子さん
とその母親
【講師】ACTファシリテーター 他

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す。参加者同士で話し合いながら自分に合った子育ての仕方学びます。全4回の連続コースです。

【対象】区内在住の
生後3か月～3歳のお子さん
がいる保護者（各家庭から1名）
【講師】ノーバディーズ・パーフェクト
日本センター認定ファシリテーター

ACTおこやか子育て講座

心理の知恵を生かした講座！

子どもの発達や行動、親子それぞれの“気持ち”の理解、前向きなしつけ方法等について、様々なワークを通して体験的に学びます。全6回の連続コースです。

【対象】区内在住の
生後3か月～6歳のお子さん
がいる保護者（各家庭から1名）
【講師】ACTファシリテーター

小学校低学年までを乗り切るスキル講座

スマホ・ゲームは？ 小学校入学の準備としても！

同じ年代のお子さん
がいる保護者同士で
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。
3回連続の講座です。

【対象】区内在住の
年少児～小学3年生
のお子さん
がいる保護者
【講師】臨床心理士・公認
心理師 他

アンガーマネジメント講座

育児のストレスはいっぱい！イライラは当たり前！

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手法を学びます。感情と上手に付き合っていくスキルを学びましょう。

【対象】区内在住の
平成20年4月2日以降
にお生まれのお子さん
がいる保護者
【講師】アンガーマネジ
メントジャパン認定実
践リーダー

ベビママの会

【日程】7月8日・15日(水)

【申込期間】6月5日(金)~7月1日(水)

【会場】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) TEL 03(5215)9062

【日程】11月26日、12月3日(木)

【申込期間】10月20日(火)~11月19日(木)

【会場】神田児童館(外神田3-4-7 昌平童夢館5階)

TEL 03(3253)6021

【日程】2月9日・16日(火)

【申込期間】1月12日(火)~2月2日(火)

【会場】いずみこどもプラザ(神田和泉町1 ちよだパークサイドプラザ6階) TEL03(3865)1461

ノーバディーズ・パーフェクト

【日程】9月29日、10月6日・13日・20日(火) 【申込期間】8月20日(木)~9月17日(木)

【会場】いずみこどもプラザ(神田和泉町1 ちよだパークサイドプラザ6階) TEL03(3865)1461

ACTすこやか子育て講座

【日程】9月3日・10日・17日・24日、10月1日・8日(木)

【申込期間】7月21日(火)~8月27日(木)

【会場】神田児童館(外神田3-4-7 昌平童夢館5階)

TEL 03(3253)6021

小学校低学年までを乗り切るスキル講座

【日程】10月8日・15日・22日(木)

【申込期間】9月7日(月)~10月1日(木)

【会場】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) TEL 03(5215)9062

アンガーマネジメント講座

【日程】5月26日、6月2日・9日(火)

【申込期間】4月20日(月)~5月19日(火)

【会場】グローバルキッズ飯田橋学童クラブ(富士見2-14-36 富士見ウエスト4階)

TEL 03(3556)3331

【日程】1月14日・21日・28日(木)

【申込期間】12月7日(月)~1月7日(木)

【会場】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)

TEL 03(5215)9062

【子育て講座について】

- ・定員:20名(先着順、初めての方、全回参加できる方が優先)
 - ※申込期間最終日に人数が少ない場合には中止になります。
 - ・ベビママの会は、お子さまと一緒に参加となります。
 - その他の講座は、託児(生後3か月~就学前)があります。
- 詳しくはホームページへ!

【子育て講座とは】
千代田区ホームページ



【お申し込み】
千代田区ポータルサイト



【問合せ先】千代田区立児童・家庭支援センター 子ども家庭相談係
03-5298-5521
(令和8年4月現在)