

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歳のお子さんがある保護者（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すこやか子育て講座

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歳のお子さんがある保護者（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。3回連続の講座です。

【対象】区内在住の

年少児～小学3年生のお子さんがある保護者

【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ある保護者

【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】6月8日・15日(月)

【申込期間】5月7日(木)~6月1日(月)

【会場】一番町児童館(一番町10)

TEL 03(3230)0866

【日程】9月8日・15日(火)

【申込期間】8月5日(水)~9月1日(火)

【会場】四番町児童館(四番町5-8※仮施設) TEL 03(3234)3084

【日程】1月15日・22日(金)

【申込期間】12月7日(月)~1月8日(金)

【会場】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) TEL03(3263)1185

ノーバディーズ・パーフェクト

【日程】1月13日・20日・27日、2月3日(水) 【申込期間】12月8日(火)~1月6日(水)

【会場】一番町児童館(一番町10) TEL 03(3230)0866

ACTすこやか子育て講座

【日程】11月13日・20日・27日、12月4日・11日・18日(金)

【申込期間】10月5日(月)~11月6日(金)

【会場】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) TEL03(3263)1185

小学校低学年までを乗り切るスキル講座

【日程】6月23日・30日、7月7日(火) 【申込期間】5月20日(水)~6月16日(火)

【会場】四番町児童館(四番町5-8※仮施設) TEL 03(3234)3084

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)

TEL03(3556)3331

【日程】9月2日・9日・16日(水)

【申込期間】7月21日(火)~8月26日(水)

【会場】一番町児童館(一番町10)

TEL 03(3230)0866

【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)