

完璧な親なんかいない！

ノーバディーズ ・パーフェクト

少しの時間お子さんと離れて、ママ同士で
気軽におしゃべりしませんか

子育て中の悩みなどを話して、あなたらしい
子育てを見つけましょう！

対 象 区内在住、講座開始時点で3カ月か
ら3歳まで(4歳の誕生日の1日前)
の子どもがいる保護者

定 員 20名(先着順)初回優先、全回参
加可能な方優先・託児サービス(3ヶ
月～就学前まで)有・要予約

費 用 受講料・託児ともに無料

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(臨床心理士)
*6回連続講座です。詳細は裏面をご覧ください

曾 参加者の受講後アンケートより(感想) 曾

- ・他のママの経験談がとても役に立ちました
- ・近所のママとお知り合いになり、色々な
情報交換もできました
- ・子育てで悩んでいるのは自分だけじゃないと
わかり安心しました
- ・子どもを預けてゆっくり話すことが出来ました

～アンガーマネジメント

(怒りと上手につき合う方法)を学ぼう～

年長から小学生低学年を 乗り切るスキル講座

～イライラしない子育て術～

年長から小学生低学年までの間で、子どもの
生活は大きく変わります。子どもにスマホを持
たせる?勉強は?ゲームは?等々、気になるこ
とや知りたいことが多々あるかと思います。

「子どもの困りごとにどう対応したら?」「感
情的に怒ってしまい後悔する」など、同じ年代
のお子さんを持つ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。

【各回のテーマ】

- ① スマホ・ゲームとの付き合い方
- ② 子どもの困り事、解決法
- ③ アンガーマネジメント(怒りと上手につき
合う方法)

対 象 区内在住、講座開始時点で年長児か
ら小学3年生までの子どもがいる保
護者

定 員 20名(親のみ・先着順)初回優先、
全回参加可能な方優先
*託児サービス(2ヶ月～就園前の
妹弟)有・要予約

費 用 受講料・託児ともに無料

講 師 臨床心理士・公認心理師2名
*3回連続講座です。詳細は裏面をご覧ください



2020年度ノーバディーズ・パーフェクト開催日程一覧

日程・時間	曜日	申込み期間	対象	問い合わせ・申込み先 開催会場
中止 第1回 5/14・21・28・ 6/4・11・18 10:00~12:00	木	4/6~先着順 平日の 9:00~17:00	区内在住で3か月から3歳まで (2016年5月15日~ 2020年2月14日生まれ) の子どもがいる保護者	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 ☎5215-9062 水道橋駅徒歩5分 神保町駅徒歩7分
第2回 2/3・10・17・24 3/3・10 10:00~12:00	水	2021年1/5~ 先着順 平日の 9:00~17:00	区内在住で3か月から3歳まで (2017年2月4日~ 2020年11月3日生まれ) の子どもがいる保護者	一番町児童館 (一番町10) ☎3230-0866 半蔵門駅・麴町駅 徒歩5分

2020年度 ~アンガーマネジメント(怒りと上手に付き合う方法)を学ぼう~ 年長から小学生低学年を乗り切るスキル講座開催日程一覧

日程・時間	曜日	申込み期間	対象	問い合わせ・申込み先 開催会場
中止 第1回 6/30、7/7・14 10:00~12:00	火	5/20~先着順 平日の 9:00~17:00	区内在住で年長から小学3年生まで (2011年4月2日~ 2015年4月1日生まれ) の子どもがいる保護者(開催1週間前 に定員の余裕があれば、年中でも可)	四番町児童館 (四番町5番地8) ☎3234-3084 市ヶ谷駅・麴町駅 徒歩5分 半蔵門駅徒歩10分
第2回 10/6・13・27 10:00~12:00	火	9/23~先着順 平日の 9:00~17:00	区内在住で年長から小学3年生まで (2011年4月2日~ 2015年4月1日生まれ) の子どもがいる保護者(開催1週間前 に定員の余裕があれば、年中でも可)	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 ☎5215-9062 水道橋駅・神保町駅 徒歩5分

* 全プログラムとも開催会場にて申し込みを受付けます。(電話可)

* 都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。