

# NPプログラム

**私の時間**  
子どもと離れて  
気軽なお喋りで  
スッキリ! (^o^)



10/5~11/16  
10:00~12:00  
毎週水曜(6回)  
※11/2はお休み  
県民福祉プラザ  
[青森市中央3-20-30]  
参加費:無料  
託児費:1回¥1200

対象: 0歳から就学前の子  
を持つ保護者

**NPプログラム**とは  
(ノーバディーズ・パーフェクト)  
完璧な親も子どももない  
のスピリットのもとに作られ  
た、カナダ生まれの親支援  
プログラムです☆

主催: NPO法人ココネットあおもり  
定員: 6名(先着順)  
Email: [mail@cococao.net](mailto:mail@cococao.net)  
TEL: 080-2809-1766  
NP-J公認ファシリテーター  
沼田久美・吉田圭子

安心安全な場で  
子育ての知りたいこと  
や困ったことについて  
聞き合います

※新型コロナウイルスの感染状況により  
変更になる場合があります。



申込みフォーム↓

NP(ノーバディーズ・パーフェクト) プログラム  
**申 込 書**

※①・②どちらかでお申し込みください。締め切り 9月27日(火)まで

①上記のQRコードからのお申込み  
②下記にご記入の上「ココかれっじ」や「さんぼぼ」で直接スタッフにお渡しください

参加者氏名(ふりがな)	住 所↓	※TEL	
	〒 青森市		
お子さんの名前(ふりがな)	・ 年齢	託児の有無	
	歳 月	あり	なし
お子さんの名前(ふりがな)	・ 年齢	託児の有無	
	歳 月	あり	なし
取り上げて欲しい話題等			

※いただいた個人情報は、本事業以外の目的には使用しません