

# NPプログラム

私の時間  
子どもと離れて  
自由なお喋りで  
リフレッシュ♡



対象：0歳から就学前の子  
を持つ保護者


9/25 ~ 10/30  
10:00~12:00  
毎週水曜(6回)  
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

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り  
定員:6名(先着順)  
Email: [mail@cocoao.net](mailto:mail@cocoao.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

安全安心な場で  
子育ての知りたいこと  
や困ったことなどを  
聞き合います


※安心してお喋りするためにご参加の  
みなさんでルールを決めます



NP(ノーバディーズ・パーフェクト) プログラム

## 申込書

申込みメール↓



※①・②どちらかでお申し込みください。締め切り 9月18日(水)まで

- ①上記の二次元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(男・女)	歳 ヶ月	託児の有無 あり・なし
お子さんの名前(ふりがな)・年齢(男・女)	歳 ヶ月	託児の有無 あり・なし
取り上げて欲しい話題等		

※メールでお申し込みの際は上記の項目をお知らせください