



参加費
無料

ママと赤ちゃんハッピーになる

ベビトレヨガ

産後ママのケアや体質改善、リズムに合わせて身体を動かしたり、赤ちゃんへのベビー脳やトレーニング、身体可動域トレーニングも行なっていきます。
親子でハッピーな空間をベビトレヨガでお届けします♪

【日時】 1/25(日) 10:30~11:15

【場所】 地域子ども家庭支援センター 関分室
石神井台4-5-1 ※車でのご来館はご遠慮下さい。

【対象】 3ヶ月~3歳のお子様とママ(パパ)

【持ち物】 水分、動きやすい服装、
ヨガマットor大きめのバスタオル

【定員】 15組(約30名)
応募多数の場合は抽選となります

申込締切1/18

講師紹介

インストラクター 碓氷久美
2児の母・指導歴20年



【Instagram】



ねりまママパパテラスは、子育て中のママやパパが講師となり、子ども・子育て家庭向けに実施する講座を区が支援する事業です。

お申込はQRコードかねりま子育て応援アプリ「ねりはぐ」



【お問合せ】

練馬区教育委員会事務局 こども家庭部 こども施策企画課

☎03-5984-1306 ✉KODOMOSISAKU@city.nerima.tokyo.jp



ねりま
ママパパテラス事業
区HP

