



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质改善、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 碓永久美
2児の母・指導歴20年



[Instagram]



ねりまママパパてらすは、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
ママパパてらす事業
区HP

