

参加費
無料



ねりまママパパてらす
NERIMA MAMA PAPA TERRACE

自然治癒力を高める 和みのヨーガ講座

2026年2月8日(日) 9:30~11:30

向山庭園の景色の中でゆったりとした時間を過ごしませんか？

和みのヨーガは、呼吸とやさしい動きで心と身体をゆるめる、どなたでも取り組めるヨーガです。

大人おひとりでも、お子さまと一緒に安心してご参加いただけます。

柔軟性に自信がない方も大丈夫。「なでる・さする・手をあてる」——シンプルな動きを繰り返します。

場所

練馬区立 向山庭園
和室1+2

地図はこちら ↗



対象

未就学児(0歳～)のお子様を育てている保護者の方
(お子さんと一緒にでも、おひとりでもご参加いただけます)

※託児はありませんが、
保育士(1名)が一緒に見守ります

講師：望月 沙也香

- ・ 和みのヨガインストラクター
- ・ 和みのセラピスト
- ・ 4歳児育て中



「和みのお手当」を通して、
自分を大切にする時間と、
がんばるパパ・ママ・お子さんの
心身がほっとゆるむ癒しをお届けします。

持ち物

動きやすい服装、5本指ソックス、
飲み物、ハンドタオル

※いずれも必須ではありません

定員

6組程度
(応募多数の場合は、抽選となります)

申込期間

2026年1月6日(火)～2月1日(日)

申込方法

お申し込みは二次元コードまたは
ねりま子育て応援アプリ
「ねりはぐ」から



ねりまママパパてらす事業
区公式ホームページ



お問い合わせ 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。