

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ガです。

大人おひとりでも、お子さまと一緒にでも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」ー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

西武池袋線「豊島園駅」徒歩3分

都営地下鉄大江戸線「豊島園駅」徒歩5分

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)と一緒に見守ります

## 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



## 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歳児子育て中



「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。

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。