

参加費
無料

～ねりまママパパてらす講座～



ねりまママパパてらす
NERIMA MAMA PAPA TERRACE

ママの為の リフレッシュダンス教室

日々、育児を頑張るママにダンスを通して自分に戻れる時間を♪
お子様連れOK！踊って、動いて、リフレッシュしませんか？

2026/2/12(木)10:00～11:30

📍 光が丘ひだまりポケット

練馬区光が丘5-6-1光が丘パークタウン管理サービス事務所内



こんなお悩みありませんか？

- ・子供と一緒にに行ける場所が欲しい
- ・少しでも息抜きしたい
- ・身体を動かす時間がない

申込締切
2月5日

初心者でも安心ダンス

体力に自信がなくても大丈夫。
産後の体力作りや、
気分転換にぴったりの内容です。
(約60分間)

子連れOK 見守りサポート付き

レッスン中は見守りスタッフが
近くでお子様をサポートします。
無理なく『ママの自分時間』を
取り戻せます。

おしゃべり交流タイム

育児のこと、
日常のことを気軽に喋り♪
講師の質問カードを使って、
自然に会話が広がります。
(約30分)

対象

0～3歳頃のお子様のママ
※見守りサポートあり(要申込)

(託児・保育サービスではありません。レッスン会場内キッズスペースでの見守りになります。)

定員

10組(約20名)

応募多数の場合は抽選となります。

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。

講師プロフィール



RIHO

練馬区在住。年長さんを育てながら、
ダンスインストラクターとして活動中。
子ども達が安心してのびのびと踊れる場作りと、
ママが自分の時間を取り戻せるレッスン作りに力をいれています！

ダンスは、私にとって“心が軽くなる時間”。
子育てに追われて自分を後まわしにしがちなママたちが、
ほんの少しでも笑って、自分を取り戻せる時間をつくりたい——
その気持ちでレッスンを続けています。
ママが元気だと、子供も家も明るくなる♪
ダンスを通して、その小さな循環と一緒に作れたら嬉しいです。

お申し込みはQRコードか
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HP



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