

参加費  
無料



ねりまママパパてらす  
NERIMA MAMA PAPA TERRACE

自律神経を整える

# 和みのヨーガ

2026年8月7日(金) 9:30~11:00

広い和室で、自分をいたわる時間を過ごしませんか。

和みのヨーガは、「なでる・さする・手をあてる」やさしい動きと呼吸で、  
心と身体をゆるめ、自律神経を整えます。

初めての方や身体が硬い方、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。

## 場所

生涯学習センター  
和室(大+小)

西武池袋線「練馬駅」下車、徒歩10分  
都営大江戸線「練馬駅」A2出口。徒歩10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、  
スタッフが一緒に見守ります

## 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

15組程度  
(応募多数の場合は、抽選となります)

## 申込期間

2026年7月7日(火)~7月31日(金)

## 申込方法

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

- ・和みのヨー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。