

参加費
無料



自律神経を整える

和みのヨーガ

2026年10月3日(土) 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。

(プログラム内容の一部で参加者同士のペアワークを行います。)

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9月3日(木)～9月25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。