





～ねりママパパてらす講座～

色でつくるワクワクと安心/  
おやのための色えらび

2026年1月28日(水) 10:30 - 11:30

参加費 無料

場所 東大泉児童館 (練馬区東大泉7丁目20番4号)  
※車での来館はご遠慮ください。

対象 0-3歳頃のお子様と保護者の方  
※託児はありませんので、目を離さないようお願いいたします。

定員 20組 (応募多数の場合は抽選となります。)

申込 右のQRコード または  
ねりま子育て応援アプリ「ねりはく」にて  
★申込期間:12/26金～1/21水

お子様の成長に合わせた色の見え方や遊び方、子育ての中で色を取り入れてほしいポイントをお伝えします。色のちがいを活かしておやこでコミュニケーションを楽しみましょう！

おやこでふれあいながら楽しめるちょっとした色あそびをして色への好奇心をそだてましょう。

●色彩講師:サトウジュンコ  
認定NPO法人 色彩生涯教育協会 講師  
パーソナルカラーアナリスト  
色の教室 iro trip drip / イロトリドリ  
練馬区在住。6歳と2歳の2児の母。  
色で自分らしさを見つける・育てる・楽しむためのカラー診断や色彩講座を開講中。

●ねりママパパてらすとは  
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。

●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

パーソナルカラーアナリスト  
サトウ ジュンコ

講師プロフィール

認定NPO法人 色彩生涯教育協会 講師  
パーソナルカラーアナリスト  
色の教室 iro trip drip / イロトリドリ  
練馬区在住。6歳と2歳の2児の母。

色で自分らしさを見つける・育てる・楽しむためのカラー診断や色彩講座を開講中。

参加費 無料

立野地区区民館びよびよ  
ねりママパパてらす講座

パパによる  
パパのための産談会  
パパトーク

～パパだって話したい、パパだって悩んでいる～

日時 2026年2月7日(土) 10:45～11:15  
対象 0～3歳のお子さんとパパ  
定員 10組 (応募多数の場合は抽選となります)

「息きバていなきゃ」と、SNSや世間の声について悩んでいませんか？  
ここで探するのは育児の「正解」ではなく、大変さを笑い合える仲間です。  
頑張るすぎな今のパパ、たまにはカクコつげずに本音を話して、心を少し軽くしませんか？

高橋朋裕  
ねりバ副代表  
NPO法人ファザーリング・ジャパン会員  
練馬区在住。2歳のパパ  
地域や全国で父親向け講座の実施など、父親支援活動中  
元が丘児童館びよびよでも毎月絵本の読み聞かせしてます

ねりバとは  
練馬区を拠点とした現役パパたちによる育児支援団体です

お申し込みは二次元コードか  
ねりま子育て応援アプリ「ねりはく」から

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

ねりバ副代表  
高橋 朋裕

講師プロフィール

ファシリテーター  
ねりバ副代表  
NPO法人ファザーリング・ジャパン会員  
練馬区在住  
二児のパパ

地域や全国で父親向け講座の実施など、父親支援活動中。

光が丘児童館びよびよでも毎月絵本の読み聞かせやっています。

参加費 無料

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

向山公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、ごなたでも取り入れるヨーガです。  
大人気のとりでも、お子さまと一緒に安心して参加いただけます。  
柔軟性に自信がない方も大丈夫。「立てる・さする・手をあてる」一シンプルなお動きを繰り返します。

場所 練馬区立 向山公園 和室11号  
西武池袋線「池袋駅」徒歩3分  
都営地下鉄大江戸線「池袋駅」徒歩5分

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  
保護者(1名)1組に限りです

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「ねりはく」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、自分と向き合えます。  
「ねりのお手当」を通して、自分と向き合えます。お子さまの心を守りつづけるお動きをお届けします。

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

和みのヨーガインストラクター  
望月 沙也香

講師プロフィール

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、自分を大切に作る時間と、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。

ベビーマッサージと  
良いタッチ

0歳から始めるやさしい性教育

参加費 無料

日時 2.10(火) 10:30～11:30  
場所 光が丘びよびよ (ひろば室)  
光が丘5丁目2番5-105号 ※駐車券はありません  
対象 0歳(2～11か月)の赤ちゃんと保護者  
定員 6組 (応募多数の場合は抽選)

赤ちゃんへのタッチは、愛情と安心を伝える大切な時間  
『よいタッチ』『イヤなタッチ』のお話を交えながらベビーマッサージと一緒に楽しみましょう

持ち物 バスタオル、おむつ、水分補給できるもの  
※おむつ、赤ちゃんのお世話に必要なもの  
※赤オパールを使用します  
アレルギークラシな方はお使いの保管庫をお持ちください

申込期間 1/13(火)～1/27(火)

申込方法 お申し込みは二次元コードか  
ねりま子育て応援アプリ「ねりはく」から

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

助産師 ベビーマッサージ資格有  
熊井 亜矢子

講師プロフィール

熊井助産院 助産師・保健師  
練馬区産後ケア事業 産後ケア訪問実施事業者  
練馬区立中学校「いのちの授業」講師  
JADP認定ベビーマッサージインストラクター

乳幼児から中学生までの性教育の講座を行っています。赤ちゃんにとって「ふれること」は最初のコミュニケーション。赤ちゃんの心と体の土台を一緒に育てていきましょう。

参加費 無料

～ねりまママババてらす講座～

## ママのための 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開ける時間を♪  
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**

📍 光が丘びだまりポケット  
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

・子供と一緒にに行ける場所が欲しい  
・少しだけ息抜きしたい  
・身体を動かす時間が無い

申込締切 2月5日

初心者でも安心  
・レッスンに慣れてくても大丈夫。  
・服装は動きやすいもの即可。  
・お持ち物

子供連れOK  
・見守りサポート付き  
・レッスン中は見守りスタッフ  
・遠くまで移動が苦手なママも安心。  
・ママが安心してのびのびと踊れるように  
・ママが子供の成長を喜ぶような環境を作ります。

あしやべり交流タイム  
・音楽のこと、  
・ダンスのこと、  
・講師の経験などについて  
・ママ同士の交流が出来ます。  
・講師自らが

**対象** 0～3歳頃のお子様  
ママ見守りサポートあり(要申込)  
※講師・保護者1人で参加出来ます。レッスン中は見守りスタッフがサポートいたします。

**定員** 10組(約20名)  
応募多数の場合は抽選となります。

ねりまママババてらすは、子育て中のママやパパが講師となり、子ども・子育て支援活動の一環として実施する講座です。

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  
ママババてらす講座  
QRコード

お問合せ：練馬区教育委員会事務局 こども家庭部 こども施設企画課  
03-5984-1306 KODOMOSISAKU@city.nerima.tokyo.jp

## ダンスインストラクター 石井 りほ

### 講師プロフィール

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を力を入れています!

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、子どもも明るくなる♪  
ダンスを通して、その小さな循環を一緒に作れたら嬉しいです。

参加費 無料

ねりまママババてらす講座

## 音楽と一緒に親子で楽しもう♪ パラバルーン遊び

申込締切 2月8日

**日時** 令和8年2月13日(金) 11時～11時30分

**場所** 南田中児童館(南田中5-15-25)  
※車での来館はご遠慮ください。

**対象** 未就学児のお子さんとその保護者

**持ち物** なし(※動きやすい服装でご参加ください。)

**定員** 20組(約40名) 応募多数の場合は抽選となります。

音楽にあわせてリトミックをしながら、大きな布パラバルーンをみんなでゆらゆら揺らしたり、上や下に動かしながら親子で楽しめ、思いっきりパラバルーンを遊びつくそう!

**講師** 山下 こそえ  
リトミック教室『おとのへや』  
ピアノ音楽教室を主宰  
石神井「ファゴットの音色も聴ける親子リトミック教室」上石神井の音楽教室「おとのへや」にて音楽教室の講師として音楽ビュアミック教室を開講。  
練馬区内幼稚園・保育園の専任リトミック講師  
こそえシンポジウムototoilo・こそだてのひろばototoilo代表

ねりまママババてらすは、子育て中のママやパパが講師となり、子ども・子育て支援活動の一環として実施する講座です。

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  
ママババてらす講座  
QRコード

お問合せ：練馬区教育委員会事務局 こども家庭部 こども施設企画課  
03-5984-1306 KODOMOSISAKU@city.nerima.tokyo.jp

## リトミック講師 山下 こそえ

### 講師プロフィール

リトミック教室『おとのへや』  
こそえ音楽教室を主宰。  
石神井町「ファゴットの音色も聴ける親子リトミック教室」上石神井の音楽教室「おとのへや」にて「音楽ビュアミック教室」を開講。  
練馬区内幼稚園・保育園の専任リトミック講師  
こそえシンポジウムototoilo・こそだてのひろばototoilo代表

「育て方のせい？」と自分を責めてしまうあなたへ

## 発達が気になる子との関わり方 ミニ講座

「育てにくさ」の理由がわかると、毎日が少し変わるかも

発達グレー帯で日々試行錯誤中の私から、あの頃を知ってよかったことをお話しします。

**講師** 佐藤 聖太郎

**開催日時** 2026年2月21日(土) 13:00～14:00

**会場** Bar 地下室 (練馬区北4丁目6-11 野村ビル内)

**対象** 発達に不安や疑問がある3～12歳のお子さんの保護者

託送：なし  
参加費：無料  
定員：10名

お申し込みはQRコード  
または  
ねりま子育て応援アプリ「ねりはぐ」から

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

お問合せ：練馬区教育委員会事務局 こども家庭部 こども施設企画課  
03-5984-1306 KODOMOSISAKU@city.nerima.tokyo.jp

## 光が丘パパの会代表 佐藤 聖太郎

### 講師プロフィール

五児の父  
光が丘パパの会代表  
会社員

学習障害(LD)を知らず、我が子のことでたくさん悩みました。  
あの頃に知っておきたかった情報を、同じように不安な保護者の方と分かち合いたいと思っています。

参加費 無料

ねりまママババてらす講座

## 0～3歳の子育てに 知っておきたい 心理学

2026年2月12日(木) 10:30～11:30

**場所** 春日町南地区民館及びよ  
練馬区春日町5-20-25 (練馬春日町駅下車 徒歩10分)

**定員** 0～3歳のお子さんと保護者の方12組  
※応募多数の場合は抽選となります。  
※ボランティア参加を希望してお子さんの見守り、遊び相手のお手伝いをお願いします。

**お申し込み**  
2026年1月26日～3月1日の期間中に、ねりま子育て応援アプリ「ねりはぐ」もしくはQRコードからお手続ください。

ねりまママババてらすは、子育て中のママやパパが講師となり、子ども・子育て支援活動の一環として実施する講座です。

**講師** 田中 玲子  
臨床心理士・公認心理師(二児の母)「安心感の輪」子育てプログラムのファシリテーター  
子どもに優しく育てたい。でも、子育ての情報があふれすぎて迷子になりそう。そう感じていた私が、アタッチメントについて学ぶことで子育ての土台を持てたと感じられました。ぜひ皆さまにシェアしたいと思い、この講座を企画しました。

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

お問合せ：練馬区教育委員会事務局 こども家庭部 こども施設企画課  
KODOMOSISAKU@city.nerima.tokyo.jp 03-5984-1306

## 臨床心理士・公認心理師 田中 玲子

### 講師プロフィール

臨床心理士・公認心理師・二児の母・「安心感の輪」子育てプログラムファシリテーター  
子どもに健やかに育てほしい。でも、子育ての情報があふれすぎて迷子になりそう。  
そう感じていた私が、アタッチメントについて学ぶことで子育ての土台を持てたと感じられました。  
ぜひ皆さまにシェアしたいと思い、この講座を企画しました。