

事前のお知らせ



子育てママのリフレッシュ！！ 光が丘なかよし児童館で「ママのためのヨガ」を開催

と き 10月15日(月)午前10時～午後12時

と ころ 光が丘なかよし児童館 (光が丘2-9-6 光が丘区民センター4階)

15日(月)、区立光が丘なかよし児童館(光が丘2丁目)で、「ママのためのヨガ」を開催します。

当日は、子育て中の母親を対象に、講師を招いてストレッチやマッサージを行います。(事前申込制、定員30名)

お子さんが一緒でも参加しやすいように、ヨガを行うスペースのすぐ横に、子どもが遊ぶスペースを設けるなど、子育て中の母親に配慮した活動を行っています。



▲前回実施の様子(その1)

昨年度からスタートしたこの行事は、今回で5回目。育児で多忙な母親にリフレッシュの機会を得てもらうことを目的として実施しており、参加者からも好評を得ています。

【講師情報】

ねもと かつこ
根本 佳津子 氏

I F AやI F P Aアロマセラピストの資格を持ち、ハタヨーガを由来とする生活ヨーガに、アロマセラピーやリフレクソロジーの要素を加えた「氣のヨーガ」の活動を長年にわたり行っている。練馬区内の各児童館などでも、親子で楽しむヨガやアロマハンドトリートメントの講師として活躍中である。



▲前回実施の様子(その2)

【問合せ】

イベントについて : 光が丘なかよし児童館

電話03-5997-7720

児童館について : 練馬区 子育て支援課 子ども育成係

電話03-5984-5827