

わたしの「これからライフ」2026 ゆるヨガ女子会



イラスト
ふわふわ。り

だれにも相談できず、
凹んでいるのは、
私だけではなさそう…
同じような悩みを持つ人と
一緒にやってみようかな…

開催日：① 5/14 ② 7/16 ③ 9/10 いずれも木曜日

各回 10:00~12:00 (複数回または、1回でも申し込み可能)

対象：ひきこもりがちな女性

家族・支援者（女性のみ）も受講可能

講師：滝沢菜穂さん（全米ヨガアライアンス RYT200）

約60分の
ゆる〜いヨガの後
交流会があります

動きやすい服装で
汗ふきタオルと
水分補給用の飲み物を
お持ちください

▼場所：練馬区立男女共同参画センターえーる

▼定員：各回15名（先着順）

▼参加費：無料

▼申込：えーるホームページ「申込フォーム」もしくは、右の二次元コードから
下記①~④を明記のうえ、お申込みください。

①講座名（①~③別、複数可） ②氏名（ふりがな） ③年齢 ④電話番号

▼保育：6カ月以上の未就学児対象。各回定員6名（先着順）。ご希望の方は、お子さんのお名前（ふりがな）、年齢（月齢）、性別を、「申込フォーム」にご記入ください。

▼手話通訳：希望する方は「申込フォーム」にご記入ください。

※保育・手話通訳の締め切りは、①4/26(日) ②6/30(火) ③8/25(火)です。

※保育・手話通訳をキャンセルする場合は開催前日までにご連絡ください。

申込受付は4月21日から!

えーるホームページ
申込フォーム



練馬区立男女共同参画センター えーる

電話 03-3996-9007

FAX 03-3996-9010

〒177-0041 練馬区石神井町 8-1-10

注意：フォームでお申し込み5日を過ぎてても受付した旨の
連絡がない場合は、お電話ください。



西武池袋線「石神井公園駅」西口下車徒歩6分

※お車でのご来所はご遠慮ください ※お体の不自由な方はお申し出ください