

わたしの「これからライフ」2026 ゆるヨガ女子会

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・・・



約 60 分のゆるめヨガの後に交流会を行います

開催日：① 11/5 ② R9.1/21 ③ R9.3/11 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）

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、①10/21（水）②R9.1/6（水）③R9.2/24（水）です。

※お申込後、5 日過ぎても受付した旨の連絡がない場合は、お電話ください。

申込受付は **10 月 1 日** から！

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

F A X 03-3996-9010

〒177-0041 練馬区石神井町 8-1-10



ホームページ



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