

おすすめリフレッシュスポット



アンディ ネイルサロン Andy

『2時間だけでも子育てから離れて、自分に時間を使っ
てほしい』という思いから2022年にオープン。キッズ
ルームには常に幼稚園教諭免許を持つ保育士がいるの
で安心して子どもを預けられます。

「子育て中なのに爪のこたなんて」と
遠慮しないで。息抜きは大切！
/オーナー・若松さん



- ①広々としたキッズルームにはおも
ちゃも充実
- ②徹底した甘皮ケアと美フォルムを
重視した仕上がりをご提供

中央5-40-18キャピトル丸山5F
火～土10:00～19:00/日10:00～17:00
月曜日 ☎03-5340-7943
JR中央線「中野駅」から徒歩6分



スミカ ヘアサロン sumika

『子どもと一緒に通いたい』という声に応えるキッ
ズスペースつきのヘアサロン。おすすめは、キッズ
カットがついたお得な親子ペアメニュー。子どもと
おしゃれにリフレッシュ！

中央5-40-17
10:00～20:00 ☎なし
03-6382-7726
JR中央線「中野駅」から徒歩6分



からだスマイルカイロプラクティック

出産に伴う体の歪み、育児中の疲労を効率よく改善
したい方はぜひどうぞ。無料託児も妊婦整体も人気
があります。

本町2-52-14
月～金9:00～20:00/土日・祝9:00～21:00 ☎不定休
03-3373-9151
東京メトロ丸ノ内線「中野坂上駅」から徒歩3分

育児、家事、仕事とバタバタの毎日。「どこかで息抜き
がしたい!」とお悩みの方も多いのでは。子どもと行
けるサロンや、一緒に楽しめるスポットをご紹介します。

各リフレッシュスポットの詳細は、
中野区ホームページに掲載中。



江古田もりのいえ

たくさんの絵本や木のおもちゃに囲まれたあたたか
い雰囲気の子供ルーム。土日祝も開いているの
で、いつでも気軽に遊びに行けます。赤ちゃんおは
なし会や子育てサロンなど、イベントも豊富!

江古田3-14-1プライムメゾン江古田の杜ウエスト2F
10:00～17:00 ☎水曜日・第二火曜日
03-3385-5111
関東バス「江古田の森」から徒歩2分



こどものあそびば 野方店

大型遊具で思いっきり体を動かせる室内プレイルー
ム。食べ物の持込みOK、フリードリンク、フリー
Wi-Fi、電源完備なので、お子さんを遊ばせながら、
ゆっくりくつろぐことができます。

野方5-30-13ヴィラアテネ2F
平日10:00～18:00/土日・祝9:00～18:00 ☎年末年始
03-5356-8344
西武新宿線「野方駅」から徒歩1分



本二東郷やすらぎ公園

季節の花々に囲まれた草地広場やたくさんの遊具
が並ぶ公園。だれでもトイレにはおむつ交換シート
もあるので子どもと一緒にでも安心。広々とした公園
で外気浴してみませんか。

本町2-12-14
東京メトロ丸ノ内線「中野坂上駅」から徒歩7分



かこいもそのこせんきょう 団桃園跨線橋

電車好きの子どもにはたまらない穴場スポット。手
を振れば運転士が汽笛を鳴らしてくれることも。歩
道橋の下から眺めても大迫力。

中野3-49
JR中央線「中野駅」から徒歩7分