

# イキカレ

# VOL.128 2017年 8月号

## おやこイキイキカレンダー

江東区で育児中の、ママ & パパ向けに、  
オススメ情報を集めました！  
毎月末に、翌月すぐ使える情報を掲載して配布中～♪

【facebook】 <http://facebook.com/ikicalekoto>  
【ダウンロード】江東区の子育て情報ポータルサイトに、  
イキカレ紙面のデータ UP してます！  
次回イキカレ9月号は、8/26に印刷し配布予定～♪

●子どもの体調は、変わりやすいので、イベント当日に体調がすぐれない場合は、無理に参加しないよう気を付けましょう。

## ♥イベントカレンダー♥

江東区内で開催されるイベントで、子どもと一緒に楽しめる情報を、日付順に紹介しています♪

### 8月1日 (火) 臨海 ベビママ産後美バランス@豊洲シビックC

フランスから取り入れた新しい産後ケア。書籍化しWEBでも話題に！産後体型戻し、尿漏れ改善～骨盤調整までレッスン後体、腰、肩の軽さに驚きます。出版本多数の有名講師で安心。お子様にはベビトレ行います(他23日もあり)産後1か月～。子連れで整体ピラティス+骨盤凹凸クラスも開催【HP】<http://ru-fine.com/>。dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

### 8月1日 (火) 清澄・住吉 アロマ 夏に活躍するスキンケアグッズ3種

【時間】10:00~12:30【内容】虫刺されジェル・UV虫よけローション・あせも防止パウダー作成のワークショップです。良い香り、肌に優しい天然のもので夏のスキンケアをしましょう♡【問】050-3557-1527 salonkillim@gmail.com (主催) マタニティ産後・子育てママ専用アロマサロン Killim ブログ:清澄白河×キリムで検索♪

### 8月2日 (水) 亀戸・大島 親子英語教室

工作やリズム、ゲームなどを動かしながら楽しく身につける親子英語教室。対象:0歳から3歳までのお子様とママ 時間:10~11時 場所:亀戸青少年交流プラザ 主催:輝くママのコミュニティ「himawari」連絡先:HP <http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/> 【担当:山西】

### 8月2日 (水) 門仲・東陽 東京・江東モーハウスサロン

10:00~14:00 東陽4丁目のマンションにて。参加費無料・時間内出入り自由。授乳服の試着やお母さま向けのワンコインマッサージもあります。詳しい場所などはメールでお問い合わせください。ブログ「しあわせおっぱい」でも情報発信中です。主宰者鈴木みお tarachiner88nonkey@yahoo.co.jp

### 8月2日 (水) 門仲・東陽 ファミリー・サポート利用会員登録説明会

(要予約)8月2日(水)14:00~(1時間程度)/生後57日~小学校3年生までのお子さんの保護者/高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17)※事前に申込の上ご参加ください【TEL】03-5683-1573(平日8:30~17:00)

### 8月4日 (金) 全域 子育て応援電話ママパライン

【時間】13時~16時【電話】03-3633-0415。子連れで里帰り、実は気が重いなど・・・とく名電話で安全、たまにはこっそり本音でグチるとスッキリ元気が出るかも。気軽にお試しください。【主】こうとう親子センター www.kotooyako.com/mamapapaline/ 【問】info@kotooyako.com

### 8月4日 (金) 清澄・住吉 FunMerryCafeカフェdeサイン

赤ちゃんとお母さんのコミュニケーション♪パネルシアターや手遊び歌を使ってサインレッスン!毎月開催(2000円ランチ込)【時間】10:30~【場所】FunMerryCafe店内【主催】ベビアラモード【問】mail:baby-a.la.mode@ac.aouone-net.jp tel:03-6670-7854(教室専用)HP:江東区ベビアラモードで検索!

### 8月4日 (金) 砂町 お話の部屋&ママcafé

【時間】10時~12時【内容】2部構成です。1部は手袋人形・ペープサートでのお話、休憩はママcafé開店、2部は布や積木などでのパフォーマンスや紙芝居。参加費親子で1000円。プログラムはことこみゆ or ブログ参照して下さい【場所】子育てサロンすすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron\_sukusuku@nifty.com

### 8月5日 (土) 砂町 わらべ歌ベビーマッサージ

【時間】5日土曜日10時~12時【内容】わらべ歌に合わせてのマッサージです。夜泣きや便秘解消に役立ちます。終了後はふれあい遊びを楽しんだり育児相談なども有り。バスタオル・水分補給をお持ちください。3回制で4500円。予約制です【場所】子育てサロンすすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron\_sukusuku@nifty.com

### 8月6日 (日) 清澄・住吉 ほぼさんの森のようちえん・親子クラス

【時間】10時~12時【場所】江東区住吉界隈【内容】森のお散歩、森のおはなし会、そして夏の自然あそび「サリガニ釣り」にチャレンジ!対象:1歳以上の幼児親子/参加費:3,500円/要申込。詳細はHPで。<http://mothertree.michikusa.jp/>【主催】NPO法人マザーツリー自然学校【連絡先】mother-tree@triton.ocn.ne.jp

### 8月6日 (日) 亀戸・大島 カフェでアルバム作り体験

簡単貼るだけアルバムペ-ジ作り体験!!せっかく撮った写真データのままでなく長期保存できる材料を使ってアルバムにしましょう。【場所】亀戸3丁目CAFE ANZU【時間】11時~【料金】1500円(材料費込)+ランチ代【持ち物】写真5~8枚【問】ojijilove@yahoo.co.jp 小松【blog】<http://ameblo.jp/ojijilove/>

### 8月6日 (日) 亀戸・大島 亀戸中央公園パークヨガ

【日時】6日(日)9:45時塔集合 10:00~11:00 1000円/動きやすい服装・あればヨガマットなければレジャーシート・飲み物・タオル・日焼け止め等/どなたでも参加出来ます。※要予約・メールでご予約下さい。yoga\_saroja@yahoo.co.jp 雨天中止/<http://yoga-saroja.jimdo.com/>

### 8月7日 (月) 清澄・住吉 英語カフェ

オリンピック、パラリンピックまでに使える英語の単語や文章を増やしたい方。英語が苦手でも久しぶりでも大丈夫です。1歳未満のお子様も参加OKです。保育:締切対象:ママ 時間:10~12時 場所:パルシティ。主催:輝くママのコミュニティ「himawari」連絡先:HP <http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/> 【担当:山西】

### 8月7日 (月) 亀戸・大島 亀戸赤ちゃんひろば

【時間】10:00~11:30【内容】亀戸文化センター6階第1和室★0歳児とそのママ/パパ参加費無料・申込不要★タッチケアで赤ちゃんとお母さんの心ふれあい★年齢の近いお子さんがいる親同士楽しくおしゃべりも!【問】江東区社会福祉協議会 03-3647-1898

### 8月8日 (火) 門仲・東陽 子連れヨガ@深川OPENキャンペーン!

お子さま連れで参加できるヨガクラスがはじまります。実質無料体験となるキャンペーンを実施。未経験の方も気軽ににご参加ください。【キャンペーン内容】初回体験500円+次回使える500円券プレゼント【日時】8/8(火)9:40-10:40【場所】深川北スポーツセンター【主催】coco yoga【連絡先】<http://ameblo.jp/cocoyoga-style/> 090-4934-1818(原口)

### 8月9日 (水) 清澄・住吉 Purelyリトミック

【時間】11時と14時半【内容】イキカレ無料体験!6ヶ月からOK!ハイオリンの生演奏や音楽に合わせて体を動かしたり楽しみながらリズム感や想像力をみにつけられます。定期的にプロの音楽家を呼んで様々な楽器に触れ合う機会も!お気軽にご連絡ください【場所】扇橋3丁目Purely Studio【申込&問】<http://kosei521.wixsite.com/purelystudio> (竹藤)

### 8月10日 (木) 臨海 ママのヨガ 豊洲シビックセンター

9:10~9:50 産後の方、初心者、運動が苦手な方のためのヨガ、ストレッチをご紹介します。お子様連れOK、参加費500円、要予約。問合せ先 土手 090-9398-1885 hiroe1855pyo@ezweb.ne.jp

### 8月10日 (木) 清澄・住吉 ママの為のお片付け講座

こどものお片付けについて、ママのお片付けについてすぐに実践できる考え方をお伝えします!!1歳未満のお子様も参加OKです。保育(1歳半以上就学前):締切 対象:ママ 時間:10~12時 場所:パルシティ 主催:輝くママのコミュニティ「himawari」連絡先:HP <http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/> 【担当:山西】

### 8月17日 (木) 清澄・住吉 イングリッシュヨガ

英語が話せなくても大丈夫です。講師の心地よい英語を耳に触れながら体をゆったり動かすヨガ教室 1歳未満ハイハイ前のお子様も参加OKです。保育(1歳半以上就学前):4日までに登録申込必須 対象:ママ 時間:10~12時 場所:パルシティ 主催:輝くママのコミュニティ「himawari」連絡先:HP <http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/> 【担当:山西】

### 8月18日 (金) 全域 子育て応援電話ママパライン

【時間】13時~16時【電話】03-3633-0415。実家で子育てに意見されるモヤモヤ・溜まった気持ちは誰かにグチとらくなるかも!匿名電話でプライバシーは安全。お気軽にどうぞ!【主催】こうとう親子センター www.kotooyako.com/mamapapaline/ 【問】info@kotooyako.com

### 8月18日 (金) 清澄・住吉 ランチ付き撮影会

【時間】10:00~12:30【内容】mamma cafe 151Aにスタジオクレアール出張撮影。親子の写真を数枚撮影した後は、ドリンクとランチが楽しめます。2Lサイズの写真と撮影全データも付いて3,600円。【場所・主催】mammacafe151A【連絡先】LINEで@crearをID検索し、スタジオクレアール岩田宛にメッセージをお願いします。(生後12ヶ月未満のお子さん限定です。)

### 8月20日 (日) 臨海 草木染めワークショップ

【時間】14時~15時半【場所】えこっくる江東【内容】枇杷の枝葉から色を採り、手ぬぐい又はバンダナを染めます。輪ゴムや板で親子でお好きな模様をつけてください。/対象:パパママ(親子参加可)/参加費3,500円/要申込。詳細はHPで。<http://mothertree.michikusa.jp/>【主催】NPO法人マザーツリー自然学校【連絡先】mother-tree@triton.ocn.ne.jp

### 8月20日 (日) 臨海 1歳~4歳の親子ダンス@豊洲シビック

1歳からの親子で行うダンスと体操。体の基礎を作るのにこの時期大切な動きやリズムを多く取り入れお子様の運動能力に刺激を。親子で楽しく体力作り。年1回のシビックセンターでの発表会も良い思い出に。対象1歳~4歳児親子。4歳~のダンスクラスも開催中メディアで活躍中のベテラン講師で安心。【HP】<http://kids.ru-fine.com/>。dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

**8月20日 (日)** 亀戸・大島  
**亀戸中央公園パークヨガ**

【日時】20日(日)9:45時計塔集合 10:00~11:00 1000円/動きやすい服装・あればヨガマットなければレジャーシート・飲み物・タオル・日焼け止め等/どなたでも参加出来ます。※要予約・メールでご予約下さい。yoga\_saroja@yahoo.co.jp 雨天中止 /http://yoga-saroja.jimdo.com/

**8月21日 (月)** 清澄・住吉  
**英語カフェ**

オリンピック、パラリンピックまでに使える英語の単語や文章を増やしたい方。英語が苦手でも久しぶりでも大丈夫です。1歳半未満お子様同席OKです。保育(1歳半以上就学前)8日までに登録申込必須 対象:ママ 時間:10~12時 場所:パルシティ 主催:輝くママのコミュニティ「himawari」連絡先:HP http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/ 【担当:山西】

**8月21日 (月)** 砂町  
**親子の遊び場 0オグループ**

【時間】21日(月)10時~12時【内容】木育推進のサロンのおもちゃは木製です。親子でゆったり遊んだり、ティータイムで親同士は交流。発達に気になると、育児不安の時など来てください。退職した保育士・教師・助産師が子育て応援します。参加費親子で500円【場所】子育てサロンすすく 【問】080-5063-6500 email koscodatesaron\_sukusuku@nifty.com

**8月22日 (火)** 清澄・住吉  
**マタニティ撮影会**

【時間】10時又は14時から1時間【内容】各回3組限定!参加費¥2,500でマタニティ写真を5カット以上の撮影しデータを差し上げます♪スタジオ衣装を使っても良いし、自前の服のままでもOKなのでお気軽に☆【場所】スタジオクレアール【申込】LINEで『スタジオクレアール』を検索し、申込をお願いします。※参加条件 大人は女性のみ・未就学児は男女問わず可

**8月22日 (火)** 門仲・東陽  
**子連れヨガ@深川OPENキャンペーン!**

お子さま連れで参加できるヨガクラスがはじまります。実質無料体験となるキャンペーンを実施。未経験の方も気軽にご参加ください。【キャンペーン内容】初回体験500円+次回使える500円券プレゼント【日時】8/8(火)9:40-10:40【場所】深川北スポーツセンター【主催】coco yoga【連絡先】http://ameblo.jp/cocoyoga-style/ 090-4934-1818 (原口)

**8月22日 (火)** 門仲・東陽  
**おちんちん講座**

【時間】11:00~12:00【内容】赤ちゃんのおちんちんのお手入れの仕方を見てやって学べます。一緒に育児・母乳相談等も行っております。費用2,000円 要予約【場所】東陽3-21-11-101【主催】一般社団法人助産婦石村【連絡先】03-5690-8979

**8月22日 (火)** 臨海  
**Babyと一緒に楽しむyoga**

【時間】14:10~15:10【内容】育児を頑張っているママのカラダはぐし&ベビーマッサージ【場所】豊洲シビックセンター8階和室【主催】mam&ellie【連絡先】http://ameblo.jp/mam-ellie/ , LINE ID:@mamellie yoga未経験者歓迎♡6組までのセミプライベートレッスン

**8月22日 (火)** 臨海  
**アロマ(パルファン)yoga@豊洲**

【日時】8/22火、8/31木【時間】13:00~14:00【内容】月の暦に合わせたyogaを、天然香料100%アロマで癒されながら自分へのご褒美タイムを!子連れ、大人のみ参加、どちらもOK【場所】豊洲シビックセンター8階和室【主催】mam&ellie【連絡先】http://ameblo.jp/mam-ellie/ , LINE ID:@mamellie

**8月22日 (火)** 臨海  
**子連れOK♪個性学でおはなし会♪**

【時間】10:30~12:00(10:15~受付♪前日までのご予約【内容】生年月日から分かる自分や家族の個性をみんなで楽しく知る時間♪知ったその日から活かせるコミュニケーションツールです。【参加費】500円【場所】東雲2丁目マンションにて開催。場所など詳細は alohapikotarosan@gmail.com までお問い合わせください【講師】さとう

**8月23日 (水)** 亀戸・大島  
**親子英語教室**

工作やリズム、ゲームなど体を動かしながら楽しく身につける親子英語教室。対象:0歳から3歳までのお子様とママ 時間:10~11時 場所:亀戸青少年交流プラザ 主催:輝くママのコミュニティ「himawari」連絡先:HP http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/ 【担当:山西】

**8月23日 (水)** 清澄・住吉  
**Purelyリトミック**

【時間】11時と14時半【内容】イキカレ無料体験16ヶ月からOK!バイオリンの生演奏や音楽に合わせて体を動かしたり楽しながらリズム感や想像力を身につけられます。定期的にプロの音楽家呼んで様々な楽器に触れ合う機会も!お気軽にご連絡ください【場所】扇橋3丁目 Purely Studio【申込&問】http://kosei521.wixsite.com/purelystudio (竹腰)

**8月24日 (木)** 亀戸・大島  
**おむつなし育児交流会**

10:00~ 西大島総合区民センター第二和室・10名限定・参加費300円。0歳から、赤ちゃんもトイレやおまるで排泄ができる!ちょっとしたコツを知るだけで誰でも簡単に始められます!やっている人も、興味があるだけの人もOK!毎回10名のアットホームな集まりで、初めての人同士もすぐ仲良くなれます♪HP予約フォームより要予約⇒http://omutsunashii.jimdo.com

**8月24日 (木)** 清澄・住吉  
**健康と歌クラス ボディ&ミュージック**

【時間】10:20~11:30【内容】心と身体を柔らかく、呼吸と発声、リズムを楽しみ、名曲を歌います!参加費1000【場所】森下文化センター4階AVホール【主催】モードプラス【問】03(5875)9397info@modepluspf.com 簡単予約要2日前

**8月24日 (木)** 門仲・東陽  
**子育てたんぼぼ 古石場**

【時間】10:00~11:30【内容】アゼリア保育園の応援を頂き毎回現役の保育士と、子育て一段落のお母さんたちが新米ママを応援!今月は、箕輪先生を囲んで。0歳~お子さんとママパパ対象。古石場文化センター。参加費無料※都合により変更の可能性有【問】児玉:090-2338-9100

**8月25日 (金)** 砂町  
**足裏のタコ・魚の目ケアとリフレクソロジー**

サンダルを履き続けて硬くなった足裏のタコや魚の目をケアしてリフレクソロジーでリフレッシュしませんか?「足が軽くなった」「魚の目の痛みがなくなった」と大変好評です。託児無料!プロの保育スタッフがお預かりするので安心ですよ!【時間】11時~13時【場所】東砂8丁目【主催】フットボーテ【詳細・申込】https://www.reservestock.jp/events/199839

**8月25日 (金)** 清澄・住吉  
**FunMerryCafeカフェdeベビマ**

赤ちゃん&MAMAのスキンシップ♪免疫力アップ!便秘解消!安眠効果!嬉しい効果がいっぱい!毎月開催(2000円ランチ付)【場所】FunMerryCafe店内【時間】10:30~【主催】ベビーアラモード【問】mail:baby-a.la.mode@ac.auone-net.jp tel:03-6670-7854(教室専用)HP:江東区ベビーアラモードで検索!

**8月25日 (金)** 門仲・東陽  
**ファミリー・サポート利用会員登録説明会**

(要予約)8月25日(金)10:00~(1時間程度)/生後57日~小学校3年生までのお子さんの保護者/高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17)※事前に申込の上ご参加ください【TEL】03-5683-1573(平日8:30~17:00)

**8月26日 (土)** 門仲・東陽  
**イキカレ編集部**

【時間】14:00~16:00【内容】イキカレでは、毎月、発行作業(印刷・封入)&交流会を開催!和気あいあいと、印刷作業や、折り紙などを楽しみながら、情報交換などの場を目指しています♪ご興味ある方は、ご連絡&ご参加お待ちしております☆

**8月26日 (土)** 砂町  
**わらべ歌ベビーマッサージ**

【時間】26日土曜日10時~12時【内容】わらべ歌に合わせてのマッサージです。夜泣きや便秘解消に役立ちます。終了後はふれあい遊びを楽しんだり育児相談なども有り。バスタオル・水分補給をお持ちください。3回制で4500円。予約制です【場所】子育てサロンすすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron\_sukusuku@nifty.com

**8月27日 (日)** 清澄・住吉  
**子育て当事者として参加してみませんか**

【時間】10時~12時【内容】初めてづくしの子育て。イライラや不安や悩み、ありませんか?子どもの発達を知り、見方をちょっと変えるだけで子育てが楽に、楽しく事が出来るんですよ。いろいろのある子どもの発達について、一緒に考えてみませんか?※当日は保育はありませんがお子様連れで参加可能です【場所】パルシティ江東3階南、第二研修室【主催】ことう子育てメッセ、チャイルドファーストProject、子どもに関わる問題について考える学生団体SFC-Sumit For Children-によるコラボ企画。【問】koto.kosodate@gmail.com ことう子育てメッセ実行委員会

**8月27日 (日)** 砂町  
**木育広場**

【時間】10時~14時【内容】日曜日は家族で木育の日!実際に乗る汽車ポッポや木馬にカラコロと廻るツリー、大人も夢中になるカブラなど木のおもちゃが100点超並んでお出迎え。ミニお話し場、ランチタイム有。参加費500円 ご夫婦800円子ども無料。定員10組【場所】亀戸地区集会所【主催】子育てサロンすすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron\_sukusuku@nifty.com

**8月28日 (月)** 臨海  
**手作りファーストシューズワークショップ**

◆パパママが作る世界にたったひとつの手作りファーストシューズのワークショップ @豊洲カフェハウス◆8/28(月)10:30~13:00/お子様の1歳の誕生日に♪産まれてくる赤ちゃんの出産準備に♪詳しくはアリクHPへhttp://www.babygood.jp/ariku/ お問い合わせ ariku@babygood.jp (担当:吉村)

**8月28日 (月)** 砂町  
**親子の遊び場 0オグループ**

【時間】28日(月)10時~12時【内容】木育推進のサロンのおもちゃは木製です。親子でゆったり遊んだり、ティータイムで親同士は交流。発達に気になると、育児不安の時など来てください。退職した保育士・教師・助産師が子育て応援します。参加費親子で500円【場所】子育てサロンすすく 【問】080-5063-6500 email koscodatesaron\_sukusuku@nifty.com

**8月29日 (火)** 臨海  
**子連れOK♪個性学でおはなし会♪**

【時間】10:30~12:00(10:15~受付♪前日までのご予約【内容】生年月日から分かる自分や家族の個性をみんなで楽しく知る時間♪知ったその日から活かせるコミュニケーションツールです。【参加費】500円【場所】東雲2丁目マンションにて開催。場所など詳細は alohapikotarosan@gmail.com までお問い合わせください【講師】さとう

**8月29日 (火)** 砂町  
**フェイシャルエステ・リフレクソロジー**

11:00~15:00 フェイシャルエステ、リフレクソロジー、足裏の角質ケアで育児疲れをリフレッシュしませんか?「リフトアップした」「リラク্সできた」「足が軽くなった」と喜びの声も!見守り保育無料!東砂8丁目【主】フットボーテ【申込】https://www.reservestock.jp/events/199394

**8月30日 (水)** 亀戸・大島  
**赤ちゃんカフェ☆0歳からの子育てびより**

亀戸文化センター和室10:00~(9:45受付開始)ベビーマッサージ・ベビーサイン・育児相談・講習会・交流会、何でもありの広場です。0歳~の親子集まれ!入場料500円(体験によって別途料金あり)詳しくはHPへ(団体名で検索!)【主催】ママリングス【問】kosodatebiyori@gmail.com

**8月30日 (水)** 砂町  
**城東南部保健相談所共催 食育講座**

子どもと楽しく食育講座 苦手な野菜を料理をしておいしく食べるにチャレンジ!【メニュー詳細はHP】歩く前のお子様抱っこまたはおんぶにて同席OK。対象:3歳前後の親子 時間:9時半~12時 場所:城東南部保健相談所 主催:輝くママのコミュニティ「himawari」連絡先:HP http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/ 【担当:山西】



**8月30日 (水) 清澄・住吉**  
**子どもが伸びる☆絵本講座**

子育て中のお母様を対象に、効果的な絵本の読み聞かせ方、絵本の選び方、オススメ絵本、収納のコツ等をお伝します。  
 ◆8/30(水)10:00-11:30 mamma cafe 151A ◆2500円  
 ◆お子様連れ可【詳細/申込】[http://www.reservestock.jp/page/event\\_calendar/4203](http://www.reservestock.jp/page/event_calendar/4203) 【Email】前田 c.maeda@jacd.or.jp

**8月30日 (水) 清澄・住吉**  
**はじめよう!リトミック ティアラこうとう**

【時間】9:30~10:00 (首がすわったお子さま~1才) 10:15~10:45 (1才~) 11:00~11:30 (2才~) 【参加費】500円 (初回) 1000円 (2回目以降) 【場所】ティアラこうとう練習室【申込み】メールまたはHPから <https://goo.gl/EHZbWn> (hajimeyou2017で検索) 申込必須 対象:ママ 時間:10~12時 場所:パルシティ 主催:輝くママのコミュニティ「himawari」連絡先:HP <http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/> 【担当:山西】

**8月31日 (木) 清澄・住吉**  
**イングリッシュヨガ**

英語が話せなくても大丈夫です。講師の心地よい英語を耳に触れながら体をゆったり動かすヨガ教室 1歳半未満ハイハイ前のお子様同席OKです。保育(1歳半以上就学前):18日までに登録申込必須 対象:ママ 時間:10~12時 場所:パルシティ 主催:輝くママのコミュニティ「himawari」連絡先:HP <http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/> 【担当:山西】

**8月31日 (木) 臨海**  
**Babyと一緒に楽しむyoga**

【時間】14:10~15:10 【内容】育児を頑張っているママのカラダほぐし&ベビーマッサージ 【場所】豊洲シビックセンター8階和室 【主催】mam&ellie 【連絡先】<http://ameblo.jp/mam-ellie/>, LINE ID:@mamellie yoga未経験者歓迎♡6組までのセミプライベートレッスン

**8月31日 (木) 臨海**  
**アロマ(パルファン)yoga@豊洲**

【時間】13:00~14:00 【内容】月の暦に合わせたyogaを、天然香料100%アロマで癒されながら自分へのご褒美タイムを!子連れ、大人のみ参加、どちらもOK【場所】豊洲シビックセンター8階和室 【主催】mam&ellie 【連絡先】<http://ameblo.jp/mam-ellie/>, LINE ID:@mamellie

**8月31日 (木) 臨海**  
**絵本に慣れてきたお子さまをお持ちのママへ**

「世界を知る・戦争・性教育」をテーマにした絵本をご紹介し、読む時、選ぶ時のポイント等をお伝します。◆8/31(木)10:00-11:30 豊洲シビックセンター ◆2980円 ◆お子様連れ可 ◆「絵本の効果をもっと実感できる300冊☆リスト」進呈【詳細/申込】前田 [http://www.reservestock.jp/page/event\\_calendar/4203](http://www.reservestock.jp/page/event_calendar/4203)



**イキカレ**  
**Facebookページも**  
 いいね!  
 配布先など  
 配信中!  
<https://www.facebook.com/ikicalekoto>  
 イキカレ Facebook で 検索

**♡日時が選べるイベント♡**

江東区内で開催されるイベントで、複数日程が設定されているものや、予約制のイベント情報をご案内♪  
 ※エリア順にまとめて紹介しています※

**話題のジョリーフォニックス体験できます♪ 亀戸・大島**

●ジョリーフォニックスは英語の読み書きを習得するための基礎教材です。小学生までの間に英語の文の読み書きを楽しく学びます♪ ●場所:大島6丁目(詳細は申込時) ●対象:幼稚園(年中・年長)小学生(1~6年生) ●体験無料(要予約) ●申込:CAN 英会話教室のページでお問い合わせ、または [ehondeeigo.ican@gmail.com](mailto:ehondeeigo.ican@gmail.com)

**ママヨガ yoga saraja(ヨガ+サロージャ) 亀戸・大島**

肩こり、腰痛、育児の疲れを解消してホックリと癒されてみませんか?初心者大歓迎です。1、8、29日江東区総合市民センター/15,22日亀戸文化センター/1500円/動きやすい服装・あればヨガマット(和室なのでなくても大丈夫です)フェイスタオル・音の出ない玩具等/要予約 → [yoga\\_saraja@yahoo.co.jp](mailto:yoga_saraja@yahoo.co.jp)/HP <http://yoga-saraja.jimdo.com/>

**MusicTogether Legato 清澄・住吉**

Music Together Legatoは、英語でリトミックの要素を含む音楽を楽しむクラスです♪夏の暑さをご家族で音楽を通して吹き飛ばしましょう♪水)10時・木)18時半・土)9時&10時【問】090-7719-4114 / info@musictogetherlegato.com 【担当】北原【HP】<http://musictogetherlegato.com/>

**大募集!ゴスペル&アカペラを楽しもう! 清澄・住吉**

お子さん連れでもできる音楽活動。隔週(火)10:30~12:00にゴスペルorアカペラを練習してます!会場:主に猿江、住吉の公共施設など。見学、体験無料・お子さん連れOK。会費:月3000円 問:[music-art-zoo@hotmail.co.jp](mailto:music-art-zoo@hotmail.co.jp) または、080-5069-3846 件名:ティアラゴスペル お名前、連絡先、参加希望日を明記ください。

**産後骨盤アロマトリートメント 清澄・住吉**

【内容】出産に伴う骨盤の歪みをチェックし、お一人づつに合わせたアロマオイルで全身をトリートメントいたします。歪みからくる産後太り、尿もれ肩こり、腰痛に効果的です。お子様づれOK【主催】マタニティー産後・子育てマ専門アロマサロン Kilim【問】050-3557-1527 [salonkilim@gmail.com](mailto:salonkilim@gmail.com) ブログ:清澄白河×キリムで検索♪

**子ども英会話ビッグフット 門仲・東陽**

ネイティブの先生と自然に英語を習得しよう!講師はアメリカ出身日米ハーフ、米国保育士、TESL(英語教師)の資格所持。場所:江東区文化センター ☆9:45-10:30 0才~3才ベビーマックス(ママと一緒に) ☆10:45-11:30 3才~5才プリスクール(お子さまのみ) 土曜日 ¥1,500/1回 無料体験実施中! [bigfootenglishschool@gmail.com](mailto:bigfootenglishschool@gmail.com)

**ゴスペルサークル マミーグリーンクワイア 門仲・東陽**

癒しとパワーのゴスペル始めませんか♪★マミグリ(ママゴスペル)(月)10~12時:8/7,21★エンジェル(キッズゴスペル)(火)幼児16~17時 小学生17~18時:8/29 ※8月は1回です。★オハナ・ラニ(ゴスペルフラ)(月)10~12時:8/28 場所:堺福音教会東京チャペル。

**ヨガ時間 門仲・東陽**

【YOGA教室】子連れOK!一緒にヨガしませんか?産後ママヨガ(マタニティヨガ)予約制/参加費1回¥2500/月・金曜日10:30~(月に数回開催 詳しいスケジュールはお問合せ下さい)場所:門前仲町駅近く/お水、ヨガマットなど用意してお待ちします☆ <http://ameblo.jp/batakeai/>

**おひるねアートとポーセラーツ教室 門仲・東陽**

おひるねアート撮影会とポーセラーツ教室を開催しています。赤ちゃんと一緒にぜひご参加下さいね!会場は東陽区民館、または豊洲文化センターです。日程、詳細はブログをご覧ください。【Blog】<https://ameblo.jp/peekaboo-porcelarts/> 【主催】日本おひるねアート協会認定講師さとうみどり ポーセラーツサロンピーカブー主宰

**アイシングクッキー&フラワーゼリー 門仲・東陽**

プレゼントやイベントにぴったりのアイシングクッキーや夏にオススメ!!ゼリーの中にお花を咲かせるフラワーゼリーのレッスンを随時行っております。その他バスボムやリボンバックなど楽しく女子力UPできるレッスンを多数ご用意しております。一度ブログを見て下さい☆ブログ → <http://ameblo.jp/icing-heart> LINE@でお得な情報が届きます!! @jw60780aでお友達追加お願いします!!

**精油のお教室 臨海**

【日時】2,7,17,27 10:00~12:00 【場所】新豊洲 BAYZ【内容】天然100%の精油を家族のために使うママを目指して!!クラフトはサシェ、日焼け止め、お尻ふきなど【参加費】¥1,000【主催】Healing Salon Aromana by waipanning【連絡先】[m.organicgel@gmail.com](mailto:m.organicgel@gmail.com)/070-4017-7183(伊藤)

**子連れ可!整体ピラティス+骨盤腹凹@豊洲 臨海**

産後は骨盤を整えるゴールデンタイム。骨盤呼吸などで体をほぐし整えながら産後の回復に適したピラティスで体、骨盤の歪みを調整、インナーマッスルを鍛え骨格を整えます。産後のマイナートラブル解消にも(尿失禁など)腹凹効果も抜群。レッスンの腰や肩の軽さに驚きます 日程など詳しくはHP) <http://dear.ru-fine.com/>. [dearbodybaby@yahoo.co.jp](mailto:dearbodybaby@yahoo.co.jp)(竹内)

**ベビママ産後美バランス@豊洲シビック 臨海**

フランスから取り入れた新しい産後ケア。書籍化しWEBでも話題に!産後の体型戻し、尿漏れ改善~骨盤調整まで。レッスン後の腰、肩の軽さに驚きます。出版本多教、TV、CM出演中の有名講師で安心です。お子様にはベビレを行い親子で楽しく参加できます。産後1か月~1歳半位まで。日程など詳しくはHP) <http://ru-fine.com/>. [dearbodybaby@yahoo.co.jp](mailto:dearbodybaby@yahoo.co.jp)(竹内)

**親子の遊び場 1才~3才グループ 砂町**

【時間】1・2・22・23・29・30日の火・水曜日10時~13時【内容】木育推進のサロンで親子でゆったり遊んだり、子ども同士で遊びます。ティertimeで親子は交流。昼食も皆と一緒に食べるから美味しい。発達に気になる時、育児不安の時など来て下さい。退職した保育士・教師・助産師が子育て応援します。参加費親子で500円【場所】子育てサロンすくすく【問】080-5063-6500 email [koscodatesaron\\_sukusuku@nifty.com](mailto:koscodatesaron_sukusuku@nifty.com)

**おもちゃの貸し出し「おもちゃ文庫」 砂町**

【時間】7日から19日を除き毎日10時~15時【内容】年間1000円の会員制です。200円で2週間借りられます。月齢に合わせた発達に必要なおもちゃが、気軽に身近にいつでもお安価で使えます【場所】子育てサロンすくすく【問】080-5063-6500 email [koscodatesaron\\_sukusuku@nifty.com](mailto:koscodatesaron_sukusuku@nifty.com)

**エアロビクス、ヨガ Ma・Max エリア複数**

水曜日 古石場文化センター 10:00~マママエアロ。木曜日 豊洲シビックセンター 9:10~マママのヨガ。10:00~マママエアロ。お子様連れ、初心者歓迎です。体験も可能です(要予約)産後のシェイプアップ、ストレス解消に楽しく身体を動かしませんか。問合せ先 土手 090-9398-1885 [hiro1855pyo@ezweb.ne.jp](mailto:hiro1855pyo@ezweb.ne.jp)

**おもちゃ病院 エリア複数**

①グランチャ東雲3日PM、17日PM ②児童館:東砂8日PM、大島19日PM、亀戸22日AM、豊洲26日PM ③文化センター:区役所5日PM ④保育園:白河かもめ18日AM【問】[fuj-kehuka@js4.so-net.ne.jp](mailto:fuj-kehuka@js4.so-net.ne.jp) 詳細はこここみゅネット「おもちゃ病院江東」(<http://genki365.net/gnkk22/mypage/index.php?gid=G0000011>)をご覧ください。

**イキカレ登録団体**  
**募集中!!**  
 イキカレを使って、イベントの告知やお店の紹介、サークルのメンバー募集をしてみませんか?まずは下記メール宛に団体登録希望の旨を記載し、お気軽にお問合せください!  
**ikicalekoto@gmail.com**  
 ※登録には審査がありますので、ご了承ください。

# イベント以外の情報コーナー

お子さんと一緒に楽しめる、カフェやショップ、そのほかのサービス情報満載!

## ☆カフェ系☆

**mamma cafe 151A** 清澄・住吉

木場公園前に位置し、生産者の思いがこもった新鮮素材をそのまま活かした安心で安全な料理を提供するカフェ。ドリンクや自家製デザートも充実!【住】江東区平野3-4-6

**Organic Cafe LuLu** 門仲・東陽

くつを脱いでくつろげるカフェ。ねんねちゃんもOK♪ベビーメニューも豊富!【営業時間】平日11時~19時、土曜日9時半~19時【定休】土曜(隣接スクールのカレンダーに順ずる)、日曜、祝日【TEL】03-5809-9922【住所】木場5-6-30(木場公園すぐ)

**MARCO** 門仲・東陽

サッカーをテーマにした、カフェ&ダイニング、子連れにも優しいカフェ♪おむつ台有、ベビーチェア&ソファ席有【定休】月曜【TEL】03-5875-8908【住所】門仲仲町1-12-7

**シュベアーネ 冬木店** 門仲・東陽

似顔絵/イラストケーキで人気のケーキ屋さん♪お子さんの誕生日や記念日にぜひ♪【TEL】03-5809-9935【営業時間】9:00-20:00 火曜定休(不定休)【住所】東区冬木21-21

## ☆SHOP系☆

**スタジオクレアール** 清澄・住吉

ママと子供に寄り添い、遊びながら撮影していく新しいスタイルの写真館。なんでもご相談ください。【TEL】03-5809-9719【住所】江東区平野2-16-23

**hair salon ポコイ** 清澄・住吉

子連れカットも、子どものカットもOK♪イキカレ編集長も行きつけ(笑)の美容室♪個室有/駐車場3台/要予約【TEL】080-4442-1394【営業】9:00-19:00【住所】江東区平野2-16-23【HP】http://pokoi-hair.com/

**Oink & Kids in Style** 清澄・住吉

ベビー&キッズ向けSHOP。洋服・おもちゃ・雑貨など豊富な取り揃え♪【TEL】03-5875-9221【住所】江東区白河1-2-1(清澄白河駅すぐ)

## ☆癒し系☆

**壮快カイロプラクティック** 門仲・東陽

無料託児室つきのカイロプラクティック。予約制。【営業時間】10:00~20:00【定休】木【TEL】03-3643-5374【住所】深川1-2-5-8-1F

## ☆習い事系☆

**江東区大島 ICAN 英会話教室** 亀戸・大島

ジョリーフォニックス、ラズキッズを導入。ネイティブレッスンも実施。歌で英語独特の抑揚やリズム感を養い、英語を通して自主性を育む教室です♪体験は無料。ブログお問い合わせからお申込ください。

**セイハ英語学院 イースト21教室** 門仲・東陽

東陽町駅から徒歩7分、0~12歳のお子様対象英会話教室。サマースクール3回3,000円受付中。【住所】東陽6-3-2イースト21内1階【問】0120-815-718までお気軽に♪

**ふでともかきかた教室** 門仲・東陽

「この字なんてよむの?」から始めるお習字。筆と鉛筆、年少より文字の基礎を学びます。HP「ふでかきかた宝」で検索。金曜15時~、土曜11時~月3回。道具プレゼント中福住1-14-6 090-9006-0693(高橋)

## ☆子育て支援の施設☆

**子ども家庭支援センター(みずべ) エリア複数**

区内5か所にある子どもの遊び場&子育て応援!子育てに疲れたとき、一緒に子育てする仲間が欲しいとき、ここへお越しください。○毎週火曜~土曜の10:00~16:00その他、子育て相談を受け付けていたり、父親・母親向けの各種講座なども開催しています。お近くの【みずべ】にぜひ遊びに来てください。【HP】http://koto-kosodate-portal.jp/mizube/

- ◎東陽子ども家庭支援センター TEL:03-3699-4871
- ◎大島子ども家庭支援センター TEL:03-5836-1621
- ◎深川北子ども家庭支援センター TEL:03-5600-8701
- ◎南砂子ども家庭支援センター TEL:03-5617-7772
- ◎洲子子ども家庭支援センター TEL:03-3536-7681

**『家庭訪問型子育て支援』ホームスタート・こうとう エリア複数**

研修を受けたボランティアが、先輩ママの温かな目線で、週1回2時間程度6回を目安に無料で訪問。お話ししたり(傾聴)お出かけしたり(協働)お子さんの相手をして子育てを応援します。お気軽にご利用下さい。【TEL】090-2162-8835★電話でお問合せ、お申込みを★

**子育てサロンすくすく 砂町**

元保育士・助産師・教師が自主運営する子育てサロンです。木育推進で木のおもちゃがズラリと並ぶサロンは木曜除き毎日開室。発達に気になるところや育児の不安も、遊ぶ子どもを見ながらお喋りすればスッキリ。カレンダーに合わせて気軽に来てください。子どもの成長をみんなで見守るサロンです。家でも気軽に親子で遊んで欲しいから木のおもちゃのレンタルもしています。TEL 080-5063-6500

## ♥イキカレ配布場所(順不同)

【公的施設】みずべ(子ども家庭支援センター)5か所、江東区役所&出張所、グランチャ東雲、文化センター/青少年センター、図書館/児童館、保健所&保健相談所、深川北スポーツセンター、深川東京モダン館

【保育園・幼稚園】区立保育園&幼稚園、認定こども園文化教養学園/神愛保育園/マミーナ門仲仲町、双葉幼稚園

【助産院・病院】石村助産院、すこやか助産院、坂井医院、笠井小児クリニック、竹内小児科医院、さるえ子どもクリニック、本田医院、おかの小児科、こどもクリニックさとう/エリゼこどもクリニック

【SHOP・CAFÉ】mamma cafe 151A、Organic Cafe LuLu、ミニマム minimum(美容室)、MARCO(マルコ)、壮快カイロプラクティック、スタジオクレアール、hair salon ポコイ、シュベアーネ冬木店、Oink & Kids in Style

【掲載団体】子育てサロンすくすく、Music Together Legato、産後ケアはイマココ・クリエイト、セイハ英語学院 イースト21教室、ふでともかきかた教室 ※他多数

## ♥ご協力団体様 ☆ありがとうございます☆

【発行協力】江東区子育て支援課・江東区子ども家庭支援センター(みずべ)

## ♥発行:江東親子イキカレネット

【Email】ikikalekoto@gmail.com 【代表】池野 杏子(あんちゃん)

【編集スタッフ】ななちゃん・どえちゃん・さっちゃんまゆちゃん・あいちゃん・ゆいちゃん

※イキカレは、江東区在住の、未就学児(小学校入学前)の子どもを持つ、ママボランティアメンバーにより、毎月編集・発行しております☆

※掲載情報は、編集部で審査を行い、信頼できる情報やサービスを掲載すべく努力しておりますが、イベントへの参加は、読者様ご自身の責任でご利用くださいますよう、よろしくお願いたします。

## 編集後記

夏真っ盛り!ムシムシ暑かったり、急なスコールみたいな雨だったり、子どもや赤ちゃん連れには少し大変な時期ですね(T-T)8月は、帰省や旅行など遠出する方も多いかなと思いますが、我が家は毎年恒例で息子と一緒に実家の花火大会を見に秋田まで新幹線で帰っております!(旦那は仕事でおいてけぼり(笑))じじとばばに、孫との時間を楽しんでもらいつつ母は花火で夏を堪能しております!

なにかと忙しい時期でもあるので、おささまはもちろん皆さんも体調管理にはくれぐれも気をつけて、楽しい夏を満喫くださいませ☆ (編集長あんちゃん:4歳男の子ママ)

気づいたら梅雨も明けており、あっという間に夏がきましたね!私は雨が嫌いなので、今年は梅雨が短くてよかったです。夏は家族と旅行をしたり、地元の夏祭りがあったり、イベントが盛りだくさん!毎年、「今年の夏は何をしようかな?」と考えるのも、楽しみの一つですね。子どもの心に一生残るような貴重な体験をさせてあげたいので、今年は長崎の親戚の家で「タコ」つり&たこ焼きを計画しています。暑い日が続くので、みなさんも体調管理に気を付けながら夏を楽しみましょう!

(編集部ゆいちゃん:7歳女の子&2歳男の子ママ)



よい夏休みを♪