

イキカレ

VOL.130 2017年 10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】イキカレ Facebook ページから！
次回イキカレ 11 月号は、
10/28 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♪

10月1日 (日) 臨海 ぼぼさんの森のようちえん・親子クラス

【時間】11:00~14:30 【場所】若洲キャンプ場 【内容】みんなで火を焚いて「焼いも会」をします。磯場でカニ釣りも！/ 対象:1歳以上の幼児親子 / 参加費:親子1組2名 6,300円 (施設使用料・プログラム費・材料費・保険料込) / 要申込、詳細はHPで。【主催】NPO法人マザー・ツリー自然学校【連絡先】mother-tree@triton.ocn.ne.jp

10月2日 (月) 清澄・住吉 英語カフェ

さあ、オリンピックにむけて英語を使ってできることを探そう！社会にどんな貢献ができるかな？【時間】10-12【内容】1才半未満同席ok 1才半以上保育付 ママのための英語カフェ【場所】パルシティ江東【主催】himawari【申込】HP【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

10月2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の心のふれあい★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

10月3日 (火) 門仲・東陽 子連れヨガ@深川

お子さま連れで参加できるヨガクラス。骨盤調整、肩こり腰痛、気になるボディラインなど、ママが気になることをケアしていきます。運動が苦手な方も、ヨガ未経験者も安心してご参加ください。詳細は<https://ameblo.jp/cocoyoga-style/>【時間】10時~11時【場所】富岡区民館和室【予約問合せ】「coco yoga」cocoyogastyle@gmail.com

10月3日 (火) 臨海 ベビママ産後美バランス@豊洲シビックセンター

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25日AM,6日PM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://rufine.com/>、dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

10月4日 (水) 亀戸・大島 ハロウィンレッスン体験

【日時】10月4日(水)14時30分受付【対象】平成29年度中に4歳になるお子様【内容】始まりから終わりまで、英語の歌とリズムで遊びます。ハロウィンお土産付き。初回のみ無料。【場所】大島6丁目(詳細は申込時)【主催】I CAN 英会話教室【連絡先】I CAN 大島で検索し、ブログの問い合わせから申込、又はメールでご連絡ください。

10月4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)

14:00～(1時間から1時間30分程度) / 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)※事前申込の上でご参加ください【TEL】03-5683-1573 (平日8:30~17:00)

10月5日 (木) 亀戸・大島 ベビースキンシップヨガ&トーク交流会

子育てに取り入れられるスキンシップヨガを体験してみませんか？子育てママのトーク交流会付【時間】10-12【参加費】500円【内容】2ヶ月から歩き出す前後の親子【場所】総合区民センター 和室【主催】himawari【申込】HP【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

10月5日 (木) 臨海 Baby yoga@豊洲シビックセンター

【時間】13:00~14:00【内容】お子さんと一緒にママのカラダをぐし、ベビーマッサージなど。【場所】豊洲シビックセンター8階和室【主催】mam&ellie【連絡先】LINE@ mamellie Blog:<https://ameblo.jp/mam-ellie/>【料金】初回500円、2回目以降1500円(少しお得な回数券もあります) 見学自由なので気軽にご連絡ください♡

10月6日 (金) 全域 子育て応援電話ママパパライン

保育園や幼稚園、トイレトレやママ友関係・・・悩んだ時は、誰かにグチるとラクになるかも。匿名電話で安全、気軽に使ってみてくださいね！毎月第1・3金曜【時間】午後1時~4時【電話】03-3633-0415【主催】こうとう親子センター www.kotooyako.com/mamapapaline/【問】info@kotooyako.com

10月6日 (金) 清澄・住吉 お手伝いを見守り一緒に楽しむ調理実習

手を使いたい自己主張のこそだてと向き合う時期の方に是非ご参加いただきたい！【時間】10-12【参加費】700円【内容】3才前後の親子【定員】8組【場所】パルシティ江東 調理室【主催】himawari【申込】HP【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

10月7日 (土) 門仲・東陽 ポーセラーツ教室とおひるねアート撮影会

木場、東陽町、豊洲で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。おひるねアートは10月はハロウィンがテーマ！仮装をして可愛い写真を撮ってくださいね！ポーセラーツは赤ちゃんの手形足形アートが作れます！【ご予約・詳細】<https://ameblo.jp/peekaboo-porcelarts/>【主催】ポーセラーツサロンビーカブー主宰 日本おひるねアート協会認定講師さとうみどり

10月10日 (火) 清澄・住吉 あみカフェ

編み物初心者もok 編み物体験【時間】10-12【参加費】500円【内容】1才半未満同席ok 1才半以上保育付 ママのためのあみものカフェ【保育費】300円【場所】パルシティ江東【主催】himawari【申込】HP【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

10月11日 (水) 門仲・東陽 ポーセラーツ教室とおひるねアート撮影会

木場、東陽町、豊洲で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。おひるねアートは10月はハロウィンがテーマ！仮装をして可愛い写真を撮ってくださいね！ポーセラーツは赤ちゃんの手形足形アートが作れます！【ご予約・詳細】<https://ameblo.jp/peekaboo-porcelarts/>【主催】ポーセラーツサロンビーカブー主宰 日本おひるねアート協会認定講師さとうみどり

10月11日 (水) 臨海 精油のお教室(お子様連れ体験講座)

【時間】10:00~11:00【場所】新豊洲BAYZ【内容】“ホームアロマセラピスト”を目指しませんか？家族の健康を守るママのためのクラスです。天然100%のdoTERRAのアロマオイルの使い方を学びます。まずは体験講座へいらしてください。ママでない方もどうぞ♪【連絡先】Healing Salon Aromama by waipanning/ 伊藤 (m.organicgel@gmail.com)

10月11日 (水) 亀戸・大島 親子英語

親子で楽しく英語を身に付けませんか？【時間】10-11【参加費】1500円【内容】親子一緒にゲームやリズムを通して体を動かして英語を覚えます【場所】亀戸青少年プラザ【主催】himawari【申込】HP【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

10月11日 (水) 臨海 現代食生活研究所 食プロ 幼児食アドバイザー

【時間】10:30~11:30【内容】大事なうんちのお話。栄養講座を開催致します！便秘にならないための食事・おやつのお話※おやつ試食ありお子さまと一緒に気軽に参加いただけます。会場：グランチャ東雲 5階和室 参加費：500円(お茶代、管理栄養士監修レシピ付き♡) 申込お問い合わせ先：health.parenting.kids@gmail.com(竹内) 申込締切：10/9まで受付

10月12日 (木) 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

10月12日 (木) 臨海 ママヨガ 豊洲シビックセンター

9:10~9:50 豊洲シビックセンター7F。産後の方、初めての方、身体の硬い方、どんなでも出来るヨガ、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。問合わせ先 土手 090-9398-1885 hiroe1855pyo@ezweb.ne.jp

10月13日 (金) 清澄・住吉 手話コミュニケーションカフェ

【時間】10-12【参加費】500円【内容】手話初心者もok 子育てで、子供とのサインや地域福祉に役立てる手話を体験しませんか？【保育】1才半以上保育あり未満同席ok【場所】パルシティ【定員】6名【主催】himawari【申込】HP【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

10月13日 (金) 清澄・住吉 FunMerryCafeカフェdeサイン

赤ちゃんとのママ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】ベビーアラモード【問】mail:baby-a.la.mode@ac.aunone-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！

10月13日 (金) 門仲・東陽 東京・江東モーハウスサロン

10:00~14:00 時間内出入り自由・参加費無料・予約不要。授乳服の試着やお母さま向けワコンインマッサージができる母乳おしゃべり会をしています。東陽町駅から徒歩2分の自宅開催ですので、初めて参加される方はメールにてお問い合わせください。詳しいことはブログ「しあわせおっぱい」<http://ameblo.jp/tarachiner/>をご覧ください。

10月14日 (土) 門仲・東陽 木場プレーパークぼうけん隊

10:30~15:00。都立木場公園、南のぼうけん広場にて。地域の方々からボランティアで開催。どなたでも自由に参加出来ます。木工、土、泥、布遊び、ロープ遊び等。午後～お絵かき遊びも。汚れてもいい恰好で。着替えがあるとグッド！開催の有無→<http://kibabokentai.blog51.fc2.com> サポーター問い合わせ→kibabopark.s@gmail.com

10月14日 (土) 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客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)

10月15日 (日) 臨海
ぼぼさんの森のようちえん・こどもクラス

【時間】10:00~14:00【場所】都立夢の島公園【内容】こどもだけの森あそび活動です。森のおはなし会や創作活動も！/対象:満4才以上の未就学児/参加費5,000円(プログラム費・保険料込)/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

10月15日 (日) 清澄・住吉
料理の腕よりまず知識!子供の頭が良くなる食べ方講座

【時間】10:15~11:45 2017年6月発売の山田豊文先生監修「子供はみんな天才!頭が良くなる食べ方暮らし方」1冊付き【参加費】¥3,500(税別)blog→<https://ameblo.jp/anelaroom201704/>【問】090-8744-2436【住所】江東区扇橋2-5-7

10月16日 (月) 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、初めての人も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://omutsunashi.jimdo.com>

10月16日 (月) 亀戸・大島
アインシュタインクラブ茶話会

【時間】10~13時【内容】発達障害児をもつ親と支援者の会の茶話会です。子どもの発達に気になる方、気軽にのしゃべりにいらして下さい。心理カウンセラーの先生も参加されていきます。【場所】総合区民センター第7会議室●予約不要●参加費100円【問】山下090-5804-6181/einsteinclub.koto@gmail.com

10月16日 (月) 清澄・住吉
英語カフェ

さあ、オリンピックにむけて英語を使ってできることを探そう!社会にどんな貢献ができるかな?【時間】10-12【内容】1才半未満同席ok 1才半以上保育付 ママのための英語カフェ【場所】パルシティ江東【主催】himawari【申込】HP【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

10月17日 (火) 門仲・東陽
子連れヨガ@深川

お子さま連れで参加できるヨガクラス。骨盤調整、肩こり腰痛、気になるポディラインなど、ママが気になることをケアしていきます。運動が苦手な方も、ヨガ未経験者も安心してご参加ください。詳細は<https://ameblo.jp/cocoyoga-style/>【時間】10時〜11時【場所】深川スポーツセンター和室【予約問合せ】「coco yoga」cocoyogastyle@gmail.com

10月17日 (火) 砂町
ママのフェイシャルエステとフットケア

11:00~16:00/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」「リラックスできた」「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/211956>

10月17日 (火) 砂町
0歳1歳親子ハロウィンパーティー

【時間】10時〜13時(解散自由)【内容】0歳1歳の親子でハロウィン楽しみませんか。ベビマ手遊び歌、赤ちゃん仮装写真撮影、足形アート作り、看護師の熱性けいれんの話、自己紹介&育児相談しながらママ友作りなど。要予約。1000円【場所】南砂2丁目【主催】あかちゃん共和国【連絡先】akachankyouwakoku@gmail.com

10月17日 (火) ママのココロがときめく 産後ニットカフェ

赤ちゃんと一緒にいながら、ココロが落ち着く手仕事タイムを過ごしましょう。【時間】10時〜12時(開場9時45分)【場所】産前産後ケアセンター・東峯サライ5階(江東区木場6-11-3)参加費:ボーチ作りの方 お一人¥1500(材料費込)、材料持参の方 お一人¥1000【対象】生後おおむね2か月〜12か月までの赤ちゃんとママ、定員10名【連絡先】マザーリング・カウンセラー motheringnifty.com

10月18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えます。◆10/18(水)10:00-11:30 mamma cafe 151A ◆2500円◆お子様連れ可【詳細/申込】https://www.reservestock.jp/page/event_calendar/4203【Email】前田 c.maeda@jacd.or.jp

10月18日 (水) 門仲・東陽
英語手遊び会(年長対象クラス)体験会

年長(5-6才)のお子さんを対象に、小学生英語のプレレッスンプラスの体験会をします。英語の音と文字に親しみながら英語で考える力をつけて小学生からの英語に自信をつけます。<http://eigoteasobi06.jugem.jp/inokmama0623@gmail.com>。木場6丁目教室15:10〜15:50、無料、要予約

10月19日 (木) 清澄・住吉
イングリッシュヨガ

心地よい英語を耳に入れながら、心地よく体を伸ばすイングリッシュヨガ。【保育】1才半から同施設内保育ありハイハイ前まで同席ok【場所】パルシティ【定員】8名【主催】himawari【申込】HP【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

10月19日 (木) 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~)【内容】聴く、考える、表現するリトミックの基礎を是非体験してください【場所】ティアラこうとう練習室【参加費】500円(初回)1000円(2回目以降)【申込み】メールまたはHPから<https://goo.gl/EHZbWn> (hajimeyou2017で検索)、eurhythmic.makane@gmail.com まで。

10月20日 (金) 全域
子育て応援電話ママパパライン

匿名で話せる子育て応援電話。行事も多い季節、悩んだ時は、誰かと話すと良い考えが浮かぶかも。とく名電話も気軽に使ってみて下さいね!毎月第1・3金曜【時間】午後1時~4時【電話】03-3633-0415【主催】こうとう親子センター www.kotooyako.com/mamapapaline/【問】info@kotooyako.com

10月20日 (金) 砂町
ママトコタイム(リフレ&足裏角質ケア)

足裏の角質(タコ魚の目)ケアとリフレクソロジーで痛みのないきれいな足を手に入れませんか?「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/211950>

10月22日 (日) 臨海
ジンジャーシロップと生姜糖作り

【時間】10:00~11:30【場所】えこつくる江東【内容】ご家族の冷え対策・風邪予防に、体の中から温めるジンジャーシロップと生姜糖を手作りします。/対象:パパ・ママ(お子さん1名同伴可)/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

10月22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!実際に乗れる汽車ポッポや木馬にカラコロと回るツリー、大人も夢中になるカプラなど木のおもちゃが100点超並んでお出迎え。ミニお話劇場、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】亀高地区集会所【主催】子育てサロンすくすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron_sukusuku@nifty.com

10月23日 (月) 砂町
家庭教育学級講座 男女脳の違いと子育て

【講師】脳の学校 加藤俊徳氏【時間】10-12【参加費】無料【内容】お子さま同席不可 1才3ヶ月から保育あり要予約【場所】砂町文化センター【主催】himawari【申込】HP【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

10月24日 (火) 臨海
世界で1つの手作りファーストシューズ

"◆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◆10/24(火)10:30~13:00/お子様連れで参加できます♪同じ子育てママたちとワイワイ靴づくり♪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)

10月24日 (火) 臨海
アロマyoga(10/5も開催)

【時間】14:30~15:30【内容】初心者向けyoga。カラダをほぐしてアロマの香りでリラックスタイムを過ごしましょう【場所】豊洲シビックセンター8階和室【主催】mam&ellie【連絡先】LINE:[@mamellie](https://ameblo.jp/mam-ellie/) Blog:<https://ameblo.jp/mam-ellie/>【料金】子連れ1500円、大人のみ1200円。お得な回数券もご用意しています。

10月24日 (火) 清澄・住吉
あみカフェ

編み物初心者もok 編み物体験【時間】10-12【参加費】500円【内容】1才半未満同席ok 1才半以上保育付ママのためのあみものカフェ【保育費】300円【場所】パルシティ江東【主催】himawari【申込】HP【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

10月24日 (火) 亀戸・大島
アロマで万能保湿クリーム作り

【時間】10:00~11:00【内容】天然精油とシアバター&オイルでつくる保湿クリームです。これ一つで手・唇・髪・顔とどこでも保湿できる優れモノ。安心材料で作るため、お子様・自分と家族みんなで使えるのも嬉しいポイントです。【料金】2000円 お茶・お菓子付き【主催】Kilim(キリム)【問】050-3557-1527 salonkilim@gmail.com

10月24日 (火) 亀戸・大島
ファミリー・サポート利用会員登録説明会(要予約)

10:00~ (1時間から1時間30分程度)/生後57日~小学校3年生までのお子さんの保護者/大島子ども家庭支援センター(大島4-1-37)※事前に申込の上でご参加ください【TEL】03-5683-1573(平日8:30~17:00)

10月25日 (水) 亀戸・大島
ハロウィンレッスン体験

【日時】10月25日(水)14時30分受付【対象】平成29年度中に4歳になるお子様【内容】始まりから終わりまで、英語の歌とリズムで遊びます。ハロウィンお土産付き。初回のみ無料。【場所】大島6丁目(詳細は申込時)【主催】ICAN 英会話教室【連絡先】ICAN 大島で検索し、ブログの問い合わせから申込、又はメールでご連絡ください。 ehondeeigo.ican@gmail.com

10月25日 (水) 亀戸・大島
親子英語

親子で楽しく英語を身に付けませんか?【時間】10-11【参加費】1500円【内容】親子一緒にゲームやリズムを通して体で動かして英語を覚えます【場所】亀戸青少年プラザ【主催】himawari【申込】HP【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

10月26日 (木) 清澄・住吉
トーク交流会

子育てのこと、聞いてみたいこと、自分の夢発信して見ませんか?【時間】10-12【参加費】無料【内容】発信することで気づいたり。共有することで、子育ての孤立を防ぎます。【保育】1才半以上保育あり未満同席ok【場所】パルシティ【定員】6名【主催】himawari【申込】HP【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

10月26日 (木) 亀戸・大島
2017家事家計講習会

【時間】10~12時 講習会、13~14時 家計簿実習*午前のみ午後のみ参加可【場所】総合区民センター【内容】家計簿をつけてお金も暮らしもスッキリ整理。みんなで話してみませんか。どなたでも。お子さん連れ可【参加費】資料代400円【主催】東京第一友の会城東方面【問】tomonokai.joto@gmail.com TEL5626-0062 滝川

10月26日 (木) 門仲・東陽
子育てたんぽぽ 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、身体に優しいマッサージ。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

10月27日 (金) 門仲・東陽
深川消防署による小児救急講習

10月27日(金)10~12時 深川消防署による小児救急講習@江東区文化センター。参加費:500円 別室保育:300円 定員:20名 主催:一緒に遊ぼう会 isshoni_asobou@zoho.com 詳細と申し込み <http://www.kokuchpro.com/event/lifesavingkoto/>

10月27日 (金) 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」をテーマに絵本をご紹介し、読む時、選ぶ時のポイントをお伝します。◆10/27(金)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

10月27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が出張撮影。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「@cream」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。)

10月27日 (金) 清澄・住吉
FunMerryCafeカフェdeベビマ

赤ちゃんママのスキンシップ♪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:江東区ベビアラモードで検索!

10月28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、折り作業などをしながら、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☆

10月29日 (日) 清澄・住吉
～Hawaiian Craft Day&Beauty～

【時間】10:30～17:00 夏も終わってしまいましたが海の風を感じにいらっやしませんか?!ハーバリウムワークショップ、ハワイアンアイシングクッキー、ハワイアングラスアートなどのワークショップや大人のリゾートワンピース & ベビークッズドレス、アクセサリー、スイーツを販売。【住所】江東区扇橋2-5-7 abiehair3F。FB:<https://www.facebook.com/events/1521581581232911/?ti=icl>

10月30日 (月) 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

10月30日 (月) 門仲・東陽
ママのためのボルダリング

初心者もていねいにおしえてくれます!【時間】10-12【参加費】3000 円【内容】お子さまと母子分離(見守り保育付)でママのリフレッシュ!ボルダリングをのぼろう【会場】Fish and bird【主催】himawari【申込】HP【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

10月31日 (火) 臨海
マタニティyoga

【時間】13:00～14:00【内容】妊娠15週目以降の経過が順調な妊婦で、担当医より運動の許可の出ている方【場所】シビックセンター8階和室【主催】mam&ellie【連絡先】■LINE: @mamellie ■Blog: <https://ameblo.jp/mam-ellie/>

10月31日 (火) 清澄・住吉
大道芸人と一緒に遊ぼう

ハロウィン、大道芸人と一緒に過ごしませんか?【時間】10-12【参加費】500 円【内容】大道芸を楽しんだり、バルーンアート体験あり【場所】パルシティ【定員】40 名【主催】himawari【申込】HP【連絡先】himawarimama.info@gmail.com



♡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※

Purelyリトミック 清澄・住吉

【日時】12日,26日10時と14時半【内容】イキカレ無料体験!6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み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> (竹腰)

MusicTogether Legato 清澄・住吉

【秋学期募集中】英語でリトミックの要素を含む音楽を通してリズム感や音感を身につけていけるクラス♪この秋は日本の「ほたるこい」が教材に入っています♪家族みんなで楽しめましょう♪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/>

ハグヨガ&ママヨガレッスン 清澄・住吉

ハグヨガは赤ちゃんを抱っこしたまま行う「抱っこエクササイズ」です。日時:13日(金)10:00～11:45、25日(水)10:00～11:45、場所:男女共同参画推進センター(パルシティ江東) 和室。参加費:ハグヨガ45分1000円、ママヨガ45分1000円、ハグ&ママヨガ通しレッスン1500円。お申し込みは「江東区ハグヨガTSUNAGU」で検索!

♪ゴスペル&アカペラ歌って楽しもう! 清澄・住吉

隔週(火)10:30～12:00 お子さん連れでもできる音楽活動。ゴスペル or アカペラを練習します!会場:主に猿江、住吉の公共施設など。見学体験無料・赤ちゃん連れOK。会費:月3000円 問: 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、参加希望日をご明記ください。

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。お子様連れOK【主催】マタニティ産後・子育てマ専門アロマサロン Kilim【問】050-3557-1527 salonkilim@gmail.com ブログ:清澄白河×キリムで検索♪

マラストレッチ&ベビーマッサージ 清澄・住吉

【日時】5日・19日(木)13:00～14:30【参加費】¥1,500/1回【内容】手遊びやベビーマッサージで夜泣きや便秘解消に!そしてママの凝り固まってしまっている身体をストレッチしてほぐします!終わる後はティータイム!親同士の交流や育児相談など開催しています!バスタオル・いつものお出掛けセットをお持ちください!【住所】江東区扇橋2-5-7 abiehair3F anelaroom【blog】→ <https://ameblo.jp/anelaroom201704/>【問】090-8744-2436

トータルビューティアーアロマヨガ 清澄・住吉

【日時】毎週木曜日 9:45～10:45 (お子様と一緒)【料金】¥2,000/1回 ¥5,000/3回【内容】一人一人の身体の左右差、ウィークポイントをヨガで整え、心も身体もしなやかにしていきます!女性らしく輝けるためのビューティアーヨガです。【住所】江東区扇橋2-5-7 abiehair3F【問】047-705-8203

スローレジスタンストレーニング 清澄・住吉

【日時】第1・3火曜日①9:45～10:45 ②11:00～12:00【料金】¥1,500/1回【内容】1日10分で、食べても痩せる身体を一緒に作りませんか?簡単で、いつでもどこでもすぐできるトレーニングを身につけて、毎日をよりアクティブに元気にすごしましょう!お子様連れOK!【住所】江東区扇橋2-5-7 abiehair3F【問】<https://ssl.form-mailer.jp/fms/8cc5378c433662>

アルバム作り 門仲・東陽

デジカメに撮りためたまま、購入したままの写真を簡単可愛くアルバムに。長期保存できる材料を使用しています。【日時】3日、26日、30日【時間】10時～12時【場所】平日塩浜、休日リクエスト石島、亀戸のカフェ【料金】1500円(初回材料費込)【問】ojijilove@yahoo.co.jp 小松【blog】<http://ameblo.jp/ojijilove/> お子様連れOK!

ゴスペルサークルマミーグリーンクワイア 門仲・東陽

★マミグリ(ママゴスペル)(月)10～12時:10/2,16★エンジェル(キッズゴスペル)(火)幼児16～17時小学生17～18時:10/3,17★オハナ・ラニ(ゴスペルフラ)(月)10～12時:10/23 場所:堺福音教会東京チャペル。イベント10月21日(土)墨東秋祭り@墨東特別支援学校 Ohana Lani。10月28日(土)こうとう区民まつり@木場公園

えいごdeあそび会(英語手遊び会) 門仲・東陽

0-3才のお子さんと保護者の方を対象に英語の手遊び歌や絵本の読み聞かせ簡単なゲームなどをして楽しめます。今月はハロウィンがテーマ♪親子で英語 only の楽しいひと時を♪ 予約不要、1回500円、古石場文化センター(金曜、月2-3回)10:40～11:20 inokmama0623@gmail.com、<http://eigoteasobi06.jugem.jp/>

野菜パン教室ニコット 門仲・東陽

お子様と一緒に参加OKの門前仲町駅から徒歩5分の自宅パン教室です。今月はハロウィンを盛り上げる、かぼちゃを練り込んだ体に優しい美味しいパンを作ります。家でも失敗せず作れるように、基礎をしっかりお伝えします!安心安全な素材で家族が喜ぶパンを、楽しくおしゃべりしながら一緒に作りませんか?詳しくはブログをご覧ください♪【blog】<https://ameblo.jp/nicotto-nicotto/>

子連れ可!整体ピラティス+骨盤腫腹@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、骨盤の歪みを調え、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。レッスン後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(竹内)

ベビマ産後美バランス@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。出版本多数、TV、CM出演中の有名講師で安心です。お子様にはベビト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(竹内)

英語が読めるジョリーフォニックス体験 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。物語やジェスチャー、歌などで多感覚を使い、英語を楽しく学びます♪●場所:大島6丁目(詳細は申込時)●対象:幼稚園(年中・年少)小学生(1～6年生)●体験無料●申込:①CAN 英会話教室のページでお問い合わせ、または ehondeeigo.ican@gmail.com

亀戸中央公園パークヨガ 亀戸・大島

【日時】1日、22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/>

ママヨガ yoga♥saroja(ヨガ・サロージャ) 亀戸・大島

【日にち】3・10・24日江東区総合区民センター/17・31日亀戸文化センター【内容】癒やしの優しいヨガです。肩こり、腰痛、育児の疲れを解消してホッと癒されてみませんか?初心者大歓迎です。産後2ヶ月から参加出来ます。1500円/動きやすい服装・あればヨガマット(和室なので無くても大丈夫です)フェイスタオル・音の出ない玩具等/要予約→yoga_saroja@yahoo.co.jp/HP <http://yoga-saroja.jimdo.com/>

ベビマ&サイン親子教室ベビアラモード 砂町

少人数でアットホームな親子教室*ベビマ教室10/2,11,25(1レッスンからOK)*サイン教室10/20,11/10(全2回)【主催】ベビアラモード【問】mail:baby-a.la.mode@ac.auone-net.jp tel:03-6670-7854(教室専用)HP:<http://www.ab.auone-net.jp/~alamode> *詳細は「ベビアラモード」で検索

子連れでフラダンス 砂町

子育て真っ只中のママさん中心にフラのレッスンを行っています。初めての方、子連れの方でも無理なく参加出来ます♪ハワイアンミュージックに合わせて一緒に体を動かしてみませんか?入会金不要!1レッスン1時間30分1600円。体験レッスン1000円。詳しい詳細は個別にご連絡しますでメール alohameloa@yahoo.co.jp からお問い合わせ下さい。

♪保育 おんぶれキッズ 砂町

対象：概ね3歳児 日時：隔週（木）10:00～12:30 ゴスペル＆リトミック保育親子体験見学。会場：南砂2丁目団地7号棟 体験会費：500円 問：music-art-zoo@hotmail.co.jp または、080-5069-3846 件名：おんぶれキッズ お名前、お子さんの月齢、連絡先、参加希望日をご明記ください。

親子の遊び場 0オグループ 砂町

【時間】毎週月曜日 10時～12時（休日除）【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

親子の遊び場 1才～3オグループ 砂町

【時間】毎週火・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。ティータイムで親同士は交流。昼食も皆で一緒に食べるから美味しい。発達に気になると、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

おもちゃの貸し出し「おもちゃ文庫」 砂町

【時間】月曜日～金曜日 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

お話の部屋&ママcafé 砂町

【時間】6日・20日 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部は布や積木などのパフォーマンズや紙芝居。参加費親子で1000円。プログラムはことみゆ or ブログ参照して下さい【場所】子育てサロンすくすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron_sukusuku@nifty.com

わらべ歌ベビーマッサージ 砂町

【時間】毎週土曜日 10時～12時（休日除）【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あり。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】子育てサロンすくすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron_sukusuku@nifty.com

エアロビクス・ヨガ Ma・Max エリア複数

毎週水曜日 古石場文化センター 10:00～11:00 ママエアロ。毎週木曜日 豊洲シンビックセンター 9:10～9:50 ママヨガ。10:00～11:00 ママエアロ。週に一度、1時間、楽しく汗を流して、ココロも身体も軽くなりましょう。お子様連れOK。体験料1000円。問合わせ先土手 090-9398-1885 hirae1855pyo@ezweb.ne.jp

おもちゃ病院 エリア複数

①グランチャ東雲 5日PM、19日PM ②児童館：住吉14日PM、東砂17日PM、大島21日PM、亀戸24日AM、豊洲28日PM ③文化センター：区役所7日PM ④保育園：白河かもめ20日AM ⑤幼稚園：霊巖寺25日PM【問】fuj-kehuka@js4.so-net.ne.jp 詳細はことみゆネット「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】門仲前町1-12-7

シュベーネ 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
無料託児室付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

☆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】にぜひ遊びに来て下さい。【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
- ◎豊洲子ども家庭支援センター TEL:03-3536-7681

♥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/マミナー門仲町、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、さるえ子とこクリニック、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・CAFE】mamma café 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

『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★

♥発行：江東親子イキカレネット

【Email】ikicalekoto@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。

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スラリと並ぶサロンは木曜除き毎日開室。発達に気になると時や育児の不安も、遊ぶ子どもを見ながらお喋りすればスッパリ。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

編集後記

突然ですが、私、10月でまた年を重ね、アラフォーの仲間入りを果たしました！長年の運動不足もあってか、体力の衰えを感じる母に対し、日々体力も元氣もありあまっている我が息子。。もう、走っても追いつけません（笑）やっぱり適度な運動は大切ですね！

ということで、スポーツの秋！保育園/幼稚園などでは、運動会が開催されるころも多いと思います！気持ちのよい天気が増える時期ですので、皆様くれぐれも急にはりきって怪我などされませんように！

今月は、掲載情報、盛りだくさんになりましたので、ぜひ活用いただき、楽しい時間をお過ごしください☆

編集長あんちゃん（4歳男の子のママ）