

イキカレ



VOL.144 2019年

1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>

Facebookと江東区の子育て情報ポータルサイトから、イキカレ紙面のデータ版を見ることができます!

次回イキカレ2月号は、1/19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♪

1月4日 (金) 全域

♡ 匿名の子育て相談電話ママパパライン

【時間】13時~16時【電話】03-3633-0415。年末年始、子育てで実家でイライラ・溜まった気持ちは誰かにこぼすと、すっきりしてまた頑張れるかも。とく名なので安心、お気軽にどうぞ!【主】こうとう親子センター
www.kotooyako.com/mamapapaline/【問】info@kotooyako.com

1月6日 (日) 門仲・東陽

♡ お子様連れバレトン&ヨガ@門仲仲町

バレトンとは…バレエ、フィットネス、ヨガの要素を組み合わせた『裸足』で行う新感覚エクササイズ!産後の骨盤調整、ダイエットに!元劇団四季の講師が担当します。【日程、場所】6&27日(日)深川スポーツセンター、20日(日)古石場文化センター【時間】11:05~【参加費】¥1,000(体験¥800)【ブログ】ママになってバレトン!【申込】ブログからLINE@登録もしくはballetone42@yahoo.co.jpまで、バレトン&ママヨガサークル「結 Yui」敬請

1月7日 (月) 清澄・住吉

♡ おもてなし英語カフェ

【時間】10~12【内容】オリンピックまでに苦手な英語少し話せるようになりたい!そんなママのためのカフェ 子連れok【場所】パルシティ【参加費】800円【主催】himawari山西【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

1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階和室★0歳児とそのママパパ★参加費無料★申込不要★赤ちゃんんと心と体のふれあい★親同士楽しくおしゃべり★ボランティアさんや民生委員さんに気軽に相談も【問】江東区社会福祉協議会03-3647-1898

1月8日 (火) 清澄・住吉

♡ 子連れヨガ@深川

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心身をリフレッシュ。運動が苦手でもヨガ未経験者でもOKです。詳細は<https://ameblo.jp/cocoyoga-style/>【主催】cocoyoga【時間】10時~11時【場所】深川スポーツセンター研修2【予約問合せ】cocoyogastyle@gmail.com

1月9日 (水) 清澄・住吉

♡ MusicTogether Legato

【お正月無料体験のお知らせ】新年最初の英語でリズムのレッスンを一緒に楽しみましょう!親御さんが先生の真似をしてください!その様子をみたお子様たちが自然と真似してリズム感や表現力を身につけていきますよ!【時間】10時【場所】江東区森下1-5-4/1F【問】090-7719-4114【担当】北原【HP】<http://musictogetherlegato.com/>

1月9日 (水) 清澄・住吉

♡ Purelyリトミック

【日時】9日11時と15時【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。プロの音楽家を定期的に呼んで様々な楽器に触れ合う機会も!入会金無料は今だけ!お気軽にご連絡ください【場所】扇橋3丁目【申込&問】<http://kosei521.wixsite.com/purelystudio>(竹屋)

1月10日 (木) 清澄・住吉

♡ MusicTogether Legato

【お正月無料体験のお知らせ】新年最初の英語でリズムのレッスンを一緒に楽しみましょう!親御さんが先生の真似をしてください!その様子をみたお子様たちが自然と真似してリズム感や表現力を身につけていきますよ!【時間】15時半&18時半【場所】江東区森下1-5-4/1F【問】090-7719-4114【担当】北原【HP】

1月11日 (金) 門仲・東陽

♡ 講座「幸せに成長するフロー体験の作り方」

講師 松村亜里。ワークも交えて、フローとは何で、どんな時に起こるのかをじっくりと理解した後、フローを通して子供がより複雑な技能や能力をもった存在へと成長していくプロセスを学び、そのために親ができることを考えます。☆午前10時~12時 ☆江東区文化センターレコホール ☆主催 一緒に遊ぼう会☆isshoni_asobou@zoho.com

1月11日 (金) 亀戸・大島

♡ 子育ての悩みを軽くするお茶会

美味しいコーヒーを飲みながら、子育てについて話ませんか?話すことで、悩みを手放すことにつながり、気持ちが軽くなります♪●日時:1/11(金)9時15分~11時15分●場所:Kn.cafe(西大島徒歩5分)●参加費:500円(他、ご自身のドリンク代をご負担ください)●お申込:CAN 英会話教室♪ホームページから「お茶会希望」と記入。お子様連れOKです♪個室のため、先着5名まで、残席2

1月11日 (金) 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時間半程度)／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)※事前に申込の上ご参加ください【TEL】03-5683-1573(平日8:30~17:00)

1月12日 (土) 門仲・東陽

♡ 体をほぐすバレエ・ストレッチ

10:30-11:20◆育児中は体が固まりがち。そんな体をほぐす為にアレンジされたバレエ・ストレッチクラスです。クラシック音楽にのせて、楽しく美しくストレッチしましょう♪◆未経験者大歓迎◆お子様連れOK◆動きやすい格好◆Ballet Spotスタジオ内◆参加費1000円◆電話又はメールでお申込みください。(080-8052-9287、

1月12日 (土) 清澄・住吉

♡ MusicTogether Legato

【お正月無料体験のお知らせ】新年最初の英語でリズムのレッスンを一緒に楽しみましょう!親御さんが先生の真似をしてください!その様子をみたお子様たちが自然と真似してリズム感や表現力を身につけていきますよ!【時間】10時&11時【場所】江東区森下1-5-4/1F【問】090-7719-4114【担当】北原【HP】<http://musictogetherlegato.com/>

1月12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。地域の方々がボランティアで開催。どなたでも自由に参加できます。木工、どろんこ、布遊び、ロープ遊びなど。午後からお絵かき遊びも。汚れても良い格好で、着替えもあるとグッド!開催の有無→<http://kibabokentai.blog51.fc2.com> サポーター問合せ→kibaplaypark.s@gmail.com

1月13日 (日) 門仲・東陽

♡ 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】木場公園【内容】こどもだけの森遊び活動です。今回は棒巻パンやスープ作りも!／対象:満4才以上の未就学児／参加費5,900円(プログラム費・材料費・保険料込)／要申込。詳細はHPで。<http://mother-tree.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

1月13日 (日) 臨海

♡ 4歳~キッズダンスデビュー@豊洲シビック

運動神経の良い子にするには5歳までが大切。ダンス指導に加え運動指導のプロが独自のプログラムを導入し運動能力の偏りを無くし体の基礎をダンスと共に、共働きに嬉しい土日コース。10時~開催。年1回シビックセンターで発表。対象4歳~小学生メディアで活躍中のベテラン講師で安心。1/19も開催 HP】<http://kids.ru-fine.com/>、dearbodybaby@yahoo.co.jp竹内

1月13日 (日) 臨海

♡ 1歳~4歳の親子ダンス@豊洲シビック

1歳~親子で。運動神経をよくするには5歳までに何をやるかが大切。独自の運動遊びプログラム導入でダンスを通して体の基礎、動き方を身につけて運動神経の良いお子様に。何が大切かを伝授します。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。他1/19HP】<http://kids.ru-fine.com/>、dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

1月16日 (水) 臨海

♡ 子連れ可!整体ピラティス+骨盤腹凹@豊洲

産後は骨盤を整えるのに最適。骨盤呼吸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、骨盤の歪みを調べ、インナーマッスルを鍛え骨格を整えます。マイナートラブル解消にも(尿失禁など)腹凹効果も抜群。レッスン後腰や肩の軽さに驚きます1/8,16,21,29AMも開催。詳しくはHP】<http://dear.ru-fine.com/>、dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

1月16日 (水) 清澄・住吉

♡ アロマとクレイde風邪インフルエンザ対策

【時間】10:00~12:00【内容】風邪とインフルエンザの違いって何?病院に行くポイントやお薬との付き合い方を現役ナースが伝授。アロマとクレイのホームケア方法も学べる。実技+お土産つきのうれしい講座。【場所】清澄白河3丁目付近【主催】キリム【連絡先】salonkilim@gmail.com

1月16日 (水) 清澄・住吉

♡ 食ベトレ体験会(子連れ可)

【時間】11:00~12:30【内容】人の心と体は食事でできています!簡単・時短メニューでワーママでも毎日の食事作りが楽しく☆お子様やご自身の悩みがある方、我が子に必要な力を知りたい方はぜひ!おいしい玄米の試食付。ご希望の日程がありましたらお気軽にご相談下さい。【費】3240円【場所】扇橋【問】hasumilife@yahoo.co.jp【詳】ameblo.jp/hasumi-pure/

1月17日 (木) 門仲・東陽

♡ 助産婦石村母乳・育児相談日

【時間】13:00~15:00【費用】無料【内容】母乳や育児で悩まれている方への無料相談日です。些細な悩みでも大丈夫ですので心配事や疑問がありましたらご相談ください。時間内出入り自由。母子手帳があると便利です。体重の計測もできます。※看護学生の見学があります。※母乳等の施術の場合有料となります。【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

1月17日 (木) 臨海

♡ ママヨガ Ma・Max 豊洲シビック

9:10~9:50 豊洲シビック7階 産後、初心者向け朝にぴったりのヨガをご紹介します。ココロもカラダも軽く、癒しの時間を過ごしましょう。お子様連れOK、参加費500円、要予約。問合せ先 手 090-9398-1885 hiroe0358@icloud.com

1月18日 (金) 全域

♡ グチOK!子育て相談電話ママパパライン

【時間】13時~16時【電話】03-3633-0415。休み明けの登園登校しぶり、家族や夫のことなど…悩んだ時は誰かにグチを吐くことになるかも。氏名住所など不要、気軽に掛けてみてくださいね!【主】こうとう親子センター
www.kotooyako.com/mamapapaline/【問】info@kotooyako.com

1月18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部は積木のパフォーマンズや大人のための素話。参加費親子で1000円。プログラムはここにみゆ参照して下さい【場所】子育てサロンすくすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron_sukusuku@nifty.com

1月18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)

10:00～(1時間から1時間半程度)／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)

1月18日 (金) 清澄・住吉
♥ FunMerryCafeカフェサイン

赤ちゃんとお母のコミュニケーション♪パネルシアターや手遊び歌をまわってファーストサイン！毎月開催(2000円ランチ代)【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.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！

1月18日 (金) 臨海
♥ ハワイアンリトミック 体験レッスン

ウクレレのリズムに合わせてリトミックが新年からスタートしてみませんか【日時】1/18.25日 11時20分～12時10分【ハイハイ赤ちゃん～未就園児まで】【場所】豊洲シビックセンター6階音楽練習室 alohapikotarosan@gmail.com さと

1月19日 (土) 門仲・東陽
♥ 親子で楽しく初めてのバレエ

10:30～11:20◆床でのストレッチとバーを使った、バレエの基礎を体験できるクラスです。クラシック音楽にあわせて親子で楽しく体を動かしましょう◆未経験者大歓迎◆対象3歳から6歳の男女と保護者の方◆Ballet Spotスタジオ内◆参加費1000円/組◆電話又はメールでご申込みください。(080-8052-9287balletspotpr@gmail.com)

1月19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☆

1月20日 (日) 門仲・東陽
♥ お子様連れバレト&ヨガ@門前仲町

バレトとは…バレエ、フィットネス、ヨガの要素を組み合わせた『裸足』で行う新感覚エクササイズ！産後の骨盤調整、ダイエットに！元劇団四季の講師が担当します。【日程、場所】6&27日(日)深川スポーツセンター、20日(日)古石場文化センター【時間】10:55～【参加費】¥1,000(体験¥800)【プログラム】ママになってバレト【申込】ブログからLINE@登録もしくはballetone42@yahoo.co.jpまで。バレト&ママヨガサークル【結】Yui【敬崎

1月21日 (月) 門仲・東陽
♥ 手形アートレッスン

お子様の小さな手や足をアートとして可愛く残しませんか？月齢ごとの成長記録としても、ご家族への贈り物としても◎1月の季節のアートは、干支のモチーフまたはちょっと早いバレンタイン♪親子・兄弟で1つの作品もできます【時間】10時～11時半頃【場所】東陽町駅より徒歩4分【費用】¥500～¥1000【ブログ】江東区 手形アート hop-petaで検索【メール】hop.peta825@gmail.com

1月21日 (月) 清澄・住吉
♥ おもてなし英語カフェ

【時間】10～12【内容】オリンピックまでに苦手な英語少し話せるようになりたい！そんなママのためのカフェ 子連れok【場所】パルシティ【参加費】800円【主催】himawari山西【連絡先】himawarimama.info@gmail.com

1月21日 (月) 臨海
♥ ベビママ産後美バランス@豊洲シビック

フランスから取入れた産後ケア。書籍化WEBでも話題に！産後の体型戻し、尿漏れ改善～骨盤調整。レッスン後の腰、肩の軽さに驚きます。出版本多数TVCM出演中の有名講師で安心。お子様にはベビトレを行い親子で楽しく参加。産後1か月～他1/8,1/16,1/29AM 日程など詳しくは HP【http://dear.rufine.com/dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

1月21日 (月) 門仲・東陽
♥ お子様と一緒にママヨガ@東陽町

【時間】9:45～【内容】ママヨガとは…ママとお子様はスキンシップを取る事で絆を深めていくヨガクラス。産後の腰痛、肩こり、骨盤調整にも！元劇団四季の講師が担当します。【場所】江東区文化センター【参加費】¥1,000(体験¥800)【ブログ】ママになってバレト【申込】ブログからLINE@登録もしくはballetone42@yahoo.co.jpまで。バレト&ママヨガサークル【結】Yui【敬崎

1月22日 (火) 門仲・東陽
♥ 産後ママの「からだケア」講座

【第1回】やさしく知る「骨盤底筋群」 実際からからだを動かしながら、理学療法士が産後のからだの変化とセルフケア方法についてお伝えします♪【場所】OutdoorCafeテント【時間】10:30～約1時間【料金】3000円(教材、ランチ代込)【申込・問合せ】Rin.mombody-care@outlook.jp

1月23日 (水) 臨海
♥ お茶会付★ベビママヨガ@FOLE

豊洲、東葉、有明、辰巳など湾岸地域の輪がひろがっています。レッスン後にお茶会を企画のべ1000組以上の親子に出会いました。スタジオ所属の現役二児ママインストラクターだから安心。ガチガチ肩、固まる前にじわっとほぐしてちょっぴりラジグアリーな空間でビューティーを目指しませんか？骨盤調整も★他にも1/9,16,23★9:45-11:00【フォーレ ベビママ】で検索 TEL0362214040

1月23日 (水) 門仲・東陽
♥ ちゃこまむベビーマッサージ体験会

【時間】10:30～約1時間【場所】木場駅 徒歩一分、Outdoor Cafe テント【対象】生後2ヶ月からハイハイ前の赤ちゃん、妊婦さん、料金:3000円(教材プリント、体験会内でのマッサージオイル、ランチ代含む) 定員: 先着5組の親子さん 【お申込・お問合せ】ちゃこまむ 036240-3668

1月23日 (水) 清澄・住吉
♥ はじめてのクレイ体験会

【時間】10:00～11:30【内容】肩こり・腰痛・冷え・怪我・農薬除去等他様々な用途で利用できるクレイ(天然の粘土)を体験できる講座です。【場所】清澄白河3丁目付近【主催】キリム【連絡先】salonkilim@gmail.com

1月23日 (水) 清澄・住吉
♥ Purelyリトミック

【日時】23日11時と15時【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。プロの音楽家を定期的に様々な楽器に触れ合う機会も！入会金無料は今だけ！お気軽にご連絡ください【場所】扇橋3丁目【申込・問】http://kosei521.wixsite.com/purelystudio(竹慶)

1月24日 (木) 亀戸・大島
♥ おむつなし育児交流会

10:00～12:00亀戸文化センター第2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気持ち良い排泄と親子コミュニケーションをトコトコを知るだけで誰でも始められます。興味があるだけ、妊婦さんもOK！おまるや股割れスポンなど参考写真を用意しています。HP予約フォームより要予約≈https://omutsunashijimdo.com/

1月24日 (木) 清澄・住吉
♥ はじめよう！リトミック プレクラス

【時間】11:30～12:00 参加費500円【内容】2017年度生まれクラス。音楽の力で楽しくお子さまの成長の土台づくりを！【場所】猿江1-23-5レンタルルームすみよし【問】その他1歳・2歳クラスもあきます。体験・ご予約はメール・HP からeurthermics.makane@gmail.com、https://goo.gl/EH2bWn(hajimeyou2017で検索)

1月24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、松本助産師さんを囲んで。0歳～お子さんとママババ対象。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

1月25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『@crear』をID検索し、スタジオク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、3組限定です。)

1月25日 (金) 清澄・住吉
♥ FunMerryCafeカフェdeベビマ

赤ちゃんとお母のスキンシップ♪免疫力アップ！便秘解消！安眠効果！嬉しい効果がいっぱいベビーマッサージ！毎月開催(2000円ランチ代付)【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

1月25日 (金) 臨海
♥ ハワイアンリトミック 体験レッスン

ウクレレのリズムに合わせてリトミックが新年からスタートしてみませんか【日時】1/18.25日 11時20分～12時10分【ハイハイ赤ちゃん～未就園児まで】【場所】豊洲シビックセンター6階音楽練習室 alohapikotarosan@gmail.com さと

1月27日 (日) 砂町
♥ 木育広場

【時間】10時～14時【内容】休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と廻る大型ツリー、大人も楽しめ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

1月27日 (日) 門仲・東陽
♥ お子様連れバレト&ヨガ@門前仲町

バレトとは…バレエ、フィットネス、ヨガの要素を組み合わせた『裸足』で行う新感覚エクササイズ！産後の骨盤調整、ダイエットに！元劇団四季の講師が担当します。【日程、場所】6&27日(日)深川スポーツセンター、20日(日)古石場文化センター【時間】10:55～【参加費】¥1,000(体験¥800)【プログラム】ママになってバレト【申込】ブログからLINE@登録もしくはballetone42@yahoo.co.jpまで。バレト&ママヨガサークル【結】Yui【敬崎

1月28日 (月) 臨海
♥ 感染症の基本と熱下痢嘔吐「おうちケア」

【時間】10:30～13:00【内容】赤ちゃんのランチ&子育てセミナー【場所】豊洲カフェハウス/江東区豊洲2-1-9【主催】(株)イマココ・クリエイティブ【連絡先】https://akakura2013.doorkeeper.jp/events/84443

1月29日 (火) 門仲・東陽
♥ ベビマ&手形アートコラボレッスン★

ベビマで体ポカポカになって、免疫カアップ！小さな手形や足形で、可愛いアートを作りましょう！手形アートは動物または季節のモチーフです♪【対象】2ヶ月～1歳半位の赤ちゃんとお母【時間】10:30～11:40頃【場所】深川 東京マンガ館(門前仲町駅近く)【費用】¥3500【ブログ】江東区 手形アート hop-petaで検索【メール】

1月29日 (火) 清澄・住吉
♥ 子連れヨガ@深川

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心身をリフレッシュ。運動が苦手でもヨガ未経験者でもOKです。詳細はhttps://ameblo.jp/cocoyoga-style/【主催】cocoyoga【時間】10時～11時【場所】深川スポーツセンター研修2【予約問合せ】cocoyogastyle@gmail.com

1月29日 (火) 門仲・東陽
♥ お子様連れバレト&ヨガ@東陽町

【時間】10:55～【内容】バレトとは…バレエ、フィットネス、ヨガの要素を組み合わせた『裸足』で行う新感覚エクササイズ！産後の骨盤調整、ダイエットに！元劇団四季の講師が担当します。【場所】江東区文化センター【参加費】¥1,000(体験¥800)【ブログ】ママになってバレト【申込】ブログからLINE@登録もしくはballetone42@yahoo.co.jpまで。バレト&ママヨガサークル【結】Yui【敬崎

1月30日 (水) 亀戸・大島
♥ 赤ちゃんの発達☆0歳からの子育てびより

亀戸文化センター和室10:00～入場料500円(体験によって別途料金あり)。0歳からの赤ちゃんの発達を学ぶ。赤ちゃん安心カフェ。今月はタグチマサコの「あんよセラピー」。理学療法士、作業療法士、看護師、整体師、保健師、保育士がお待ちしています(Facebookにて検索！)【主催】マリッジス【問】kosodatebiyori@gmail.com

1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えます。◆1/30(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

♡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※

フラ&タヒチアンダンス体験 清澄・吉住

寒い冬！ダンスを踊って温まりましょう【日時】1/8.15.22 フラ10時 タヒチアンダンス11時から【場所】高森地区集会所【料金】1,000円【問】happy.smile61830@gmail.com 担当のへ 詳しくは「ナナナーモエ 江東区」で検索！

ヨガ時間 門仲・東陽

ヨガ時間【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/金・土曜日10:30~(月に数回開催 詳しいスケジュールは毎月20日ブログに載せております)場所:門前仲町駅近く/お水、ヨガマット、オモチャなど用意してお待ちします☆http://ameblo.jp/batakeai/『あいのヨガインストラクター』二児の母です。

英語手遊び会(プレインクラス) 門仲・東陽

「英語で知育」の英語手遊び会が主催する英語による知育クラスです。数の概念や空間認知、フォニックスの基礎を英語で指導します。江東区教育センター(月曜午後)古石場文化センター(火、金曜午後)4~6才対象、月3回、入会金・教材費なし、月謝3000円、inokmama0623@gmail.com http://eigoteasobi06.jugem.jp

英語手遊び会(えいごdeてあそび会) 門仲・東陽

「英語で知育」の英語手遊び会が主催する、0-3才のお子さんと保護者の方を対象にした会です。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。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(木曜午前、月2回) 10:40~11:20 inokmama0623@gmail.com http://eigoteasobi06.jugem.jp

おちんちん講座&ベビーマッサージ 門仲・東陽

【時間】1/10、1/16 ベビーマッサージ10:00~10:50 / おちんちん講座11:00~12:00 【内容】助産師による赤ちゃんのおちんちんのお手入れ講座とベビーマッサージです。一緒に育児・母乳相談等も行っております。費用各2,000円(両方参加の方合わせて3,000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

3歳から通えるバレエスタジオ 門仲・東陽

Ballet Spotポピークラス(未就学児対象)のレッスンを体験いただけます。◆毎週水曜日15:10~16:00◆初回無料◆動きやすい格好◆レッスン中の保護者の方の見学OK◆お申込みは電話またはメールでお願いします。◆080-8052-9287、ballspotpr@gmail.com、東陽1-26-7、HPはballet spotで検索

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?★マミーグリーン(ママゴスペル)(月)10~12時:1/7,21★エンジェル(キッズゴスペル)(火)幼児16~17時 小学生17~18時:1/15,29 場所:塚福音教会東京チャペル(本場駅徒歩5分)☆ https://mommygreen.wixsite.com/mommygreenchoir



子ども英会話 ビッグフット 門仲・東陽

クラス増設決定!詳しくはホームページにて!「ビッグフット 東陽町」で検索!講師7人カ出身日米ハーフ、日米両保育士、TESL(英語教師)資格所持。場所:江東区文化センター ☆9:45-10:30 0歳~3歳ベビーマクラス、ジュニアクラス5歳~7歳 ☆10:45-11:30 3歳~5歳 キンダークラス 土曜日開催。今今無料体験実施中! bigfootenglishschool@gmail.com

ベビママ産後美バランス@豊洲シビックC 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。お子様のベビトレ付(1/8.16.21.29AM開催)産後1か月~子連れで整体ピラティス+骨盤腹凹クラスも開催 HPhttp://dear.ru-fine.com/.dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

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HPhttp://dear.ru-fine.com/.dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

自ら楽しむ♪遊んで学ぶ♪英語体験 亀戸・大島

★対象:幼稚園児★英語の童謡マザーグースで、歌って遊んでいるうちに、いつの間にか英語が口から飛び出すメソッド、「ソングワークス」を体験していただきます。「ちゃんと覚えることより、楽しむこと」をモットーに、お子様の自己肯定感を高めながら、主体的な行動を導く教室です。★場所:大島6丁目(詳細は申込時)★申込先:ICAN 英会話教室のホームページ又は、

初見の英単語が読める!体験♪ 亀戸・大島

●使用頻度の高い文字から多感覚で学び、初見の英単語でも読める!を体験。今話題のジオリーフォニックスを体験していただきます♪●場所:大島6丁目マンション(詳細は申込時)●対象:幼稚園(年中長)小学生(1~6年生)●体験無料(要予約)●申込:ICAN 英会話教室のホームページ。【050-1305-8223】または ehondeeigo.ican@gmail.comへメールでお申込ください。

リトミックパネルシアターの会 亀戸・大島

0歳からの親子ベビーリトミック!パネルシアターを目玉にしています!◎1月のレッスン:1/15(火)1/17(木)1/22(火)1/29(火)◎レッスン会場:江東区総合市民センター◎クラス・時間:《1・2歳》9:45~10:45《0・1歳》10:50~11:50◎参加費1,500円(体験レッスン初回のみ無料)入会金、年会費、教材費無料!※詳細はHPをご覧ください。https://www.wakuwaku-rito.com

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(7日から開始、祝日休)【内容】木育推進のサロンは木のおもちゃや手作りおもちゃが一杯です。親子でゆったり遊んだり、ティータイムで親同士の交流。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

親子の遊び場 1オ~3オグループ 砂町

【時間】毎週火・水曜日10時~13時(8日から開始、祝日休)【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の交流。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

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(12日から開始)【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。パスタオル・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

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(7日から開始、祝日休)【内容】年間1000円の会員制です。1点200円で1週間何点でも借りられます。月齢に合わせた発達に必要なおもちゃを衛生的な状態でレンタルします。安全・安価で気軽に身近に使えます【場所】子育てサロンすくすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron_sukusuku@nifty.com

赤ちゃんから参加OKの工場見学 砂町

【時間】毎週火・木曜日の午後13:30~(希望日の2週間前までに要電話予約)【内容】化粧品工場ラインの見学を中心とした90分のコース。赤ちゃんの参加大歓迎!オムツ替え台や授乳室有【場所】ナチュラルファクトリー東京北砂3-4-27(都営新宿線西大島駅下車A4出口より徒歩約8分 アリオ北砂近く)【TEL】0120-122-783【申込受付】9:00~17:00(土・日・祝日除く)

ナチュラルサイエンス 砂町

毎月1回程度、ベビー&キッズ向けのスキンケアやメイクに関するセミナーなど、楽しく役に立つイベントを開催。詳細は、http://www.natural-s.jp/information/event/ 開催告知はメールマガジンにて。(公式HPの「ご利用登録」から会員登録→メルマガ受信欄の「はい」を選択)お申込みは、公式HPの各イベント申し込みフォームより。(要ログイン)

ベビママ&サイン親子教室ベビーアラモード 砂町

少人数でアットホームな親子教室 *ベビママ教室 1レッスン3000円 *サイン教室全2回レッスン6000円*出張レッスン承ります【主催】ベビーアラモード【問】mail.baby-ala.mode@ac.aunone-net.jp tel:03-6670-7854(教室専用)HPhttp://babyalemode.web.fc2.com/ *詳細は「ベビーアラモード」で検索

おもちゃ病院 エリア複数

①グランチャ東雲17日PM ②児童館:平野7日AM、東砂8日PM、児童館12日PM、大島19日PM、東雲21日PM、亀戸22日AM、YMCA東陽24日PM ③子ども家庭支援センター:豊洲11日PM、深川北25日PM ④保育園:白河かもめ18日AM ⑤文化センター:江東区文化センター5日PM、豊洲文化センター27日AM【問】fuj-kehuka@s4.so-net.ne.jp詳細は、ことこみゅネット「おもちゃ病院江東」をご覧ください。

ママヨガ、ママエアロ 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 豊洲シビック7階 9:10~9:50 ママヨガ。10:00~11:00 ママエアロ。お子様連れOK、体験OK。週に一度1時間、産後の身体にアプローチ。脂肪燃焼でココロカラダも軽快! 月会費2500円。問合せ先 土手 090-9398-1885 hiroe0358@icloud.com

イキカレ

Facebookページも

いいね!

配布先などの
イキカレの
情報中!

https://www.facebook.com/ikikalekoto

イキカレ Facebook で 検索

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トペーパーメニューも豊富！【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

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

Outdoor Cafe テント 門仲・東陽
木場駅徒歩一分。裸足でくつろげる人工芝のカフェ。お子様・赤ちゃん連れ大歓迎！おむつ台あり。全時間帯貸切可【住所】江東区木場2-18-14Seaplace7階【TEL】03-5875-9560（不定休）

小麦粉・卵・乳不使用カフェ アリュエイト 亀戸・大島
「ママの手作り」にこだわり、全てのメニューに小麦粉・卵・乳を不使用。お座敷タイプのスペース付で小さなお子さんと一緒にでもゆっくりお食事ができます。江東区大島6-23-11/03-6876-4332

キッズランド亀戸店 亀戸・大島
食事も出来てママも楽しめる子供の遊び場が亀戸に誕生！【営】11:00～19:00【住】亀戸2-37-2 ☎03-6807-0581

★習い事★

極真カラテ教室「新極真会・千石道場」 門仲・東陽
☆体験・見学歓迎☆親子入門歓迎☆幼少年・一般壮年・女子部☆老若男女問わず、各目的のペースで楽しく稽古☆毎週土10:15～@Gsquare多目的室☆【千石 極真】で検索【Email】倉知：kurachimasahiko@gmail.com

バレエスタジオ Ballet Spot 門仲・東陽
東陽町、木場各駅から徒歩7分。3歳から大人まで通えるバレエ教室。マタニティさんは産後2年までレッスン料金半額です。東陽1-26-7、080-8052-9287、HPはBallet Spotで検索

江東区大島 I CAN 英会話教室 亀戸・大島
教えこまず、自ら学ぶ力を引き出す教室です。知識だけでなく、ペーパーでは計れない、コミュニケーション力を育てます。【申込】I CAN英会話教室のホームページ、又は☎050-1305-8223

ふでともかきかた教室 門仲・東陽
毛筆と鉛筆、年中より文字の基礎を学びます。集中力・落ち着き・丁寧さ・注意力・観察力・持続力が育ちます。HP「江東かきかた室」で検索。金曜と土曜（月3回）福住1-14-5 コーホ403号室 090-9006-0693（高橋）

★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2-5-8-1F

★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トイカレ編集員も行きつけ(笑)の美容室ト個室有/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://pokoj-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）

シュベネ 冬木店 門仲・東陽
似顔絵/イラスト/キッズ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

ナチュラルサイエンス直営homeファクトリー東京店 砂町
お肌に関するアドバイスやお子さまのスキンケアの方法等をお伝えします。キッズスペース有。営業時間：10:00～17:00（日曜・祝日休）所在地：北砂3-4-27 TEL:03-5665-2011（直通）都営新宿線西大島駅A4出口より徒歩約8分

★子育て支援施設★

◆子ども家庭支援センター（みずべ）
区内5か所にある子どもの遊び場&子育て応援施設！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/

◆『家庭訪問型子育て支援』ホームスタート・こうどう
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★【HP】http://www.homesutartkoto.com【Email】mail@homesutartkoto.com

◆子育てサロンすくすく
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毎日開室。子どもの発達に気になる時、育児の不安、それに少し愚痴りたい時など、いつでも来てください。ここは子どもの成長をみんなで見守るサロンです。また、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ので、どんどん活用して下さい。TEL080-5063-6500

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

♡今月のご協力団体様♡
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）

【寄付】
藤澤千代勝様

♡江東区推奨 地域SNSアプリ「PIAZZA（ピアツツァ）」はイキカレを応援しています！♡



区内のママ・パパが利用している地域情報交換アプリ！病院、子連れグルメのクチコミはもちろん、近所の子育て仲間も作れます！

♡イキカレママの編集後記♡

編集長あんちゃんです。2018年も1年本当にお世話になりました！1年を振り返ってイキカレメンバーよりご挨拶させていただきます。来年もどうぞよろしくお願いたします。

♡早いもので2018年ももうすぐ終わりですね。イキカレのお手伝いでは、今年の半ばぐらいから少し担当が増えて、なかなか充実していたと思います。来年は新たな取り組みが本格始動していくと思うので、これからも編集のお手伝いとイキカレの周知を頑張りたいです☆（ななちゃん）

♡我が息子も5歳になりました。0歳からイキカレに携わり、はや6年目！自分も歳をとるわけです。イキカレや子供が歳をとるのは嬉しい。では、自分は？……。自分が歳をとるのもわくわく、嬉しくなるような視点を身につけていきたいと思った2018年でした。ママパパ、自分も可愛がってくださいね♡（ええちゃん）



♡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、マミーナ門前仲町園、双葉幼稚園、東京YMCAインターナショナルキッズガーデン
【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 café 151A、Organic Cafe LuLu、MARCO（マルコ）、Oink&kids in Style、シュベネ冬木店、壮快カイロプラクティック、ミニマム minimum（美容室）、スタジオクレアール、hair salon ポコイ
【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、ふでともかきかた教室、モードプラスピアノ&リトミック、など他多数

♡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・ええちゃん・さつちゃん
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、イベントへの参加などについては、読者様ご自身の責任でご利用くださいますよう、よろしくお願いいたします。