

イキカレ

VOL.146 2019年 2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3月号は、2/23 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♪

2月1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。保育園や幼稚園、トイレトレやママ友関係・悩んだ時は、誰かと話すとラクになるかも。匿名の相談電話も気軽に使ってみてくださいね！【主】こうとう親子センター www.kotooyako.com/mamapapaline/ 【問】 info@kotooyako.com

2月1日 (金) 臨海 バレンタインおひるねアート撮影会

豊洲文化センターでバレンタインおひるねアート撮影会を開催！可愛い貸衣装がたくさんあります^^【事前予約制】ご予約と詳細はこちら → <https://ameblo.jp/peekaboo-porcelarts> おひるねアートさとうみどり

2月1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ファーストサイン！毎月開催(2000円ランチ込)【時間】10:30～【場所】FunMerryCafe店内【主催】ベビエアラモード【問】 mail:baby-a.la.mode@ac.auone-net.jp tel:03-6670-7854(教室専用) HP: 江東区ベビエアラモードで検索！

2月1日 (金) 砂町 お話の部屋&ママcafe

【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cafe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。プログラムはことこみ参考照して下さい【場所】子育てサロンすすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron_sukusuku@nifty.com

2月3日 (日) 清澄・住吉 ぼぼさんの森のようちえん・親子クラス

【時間】10:00～12:00【場所】森下界隈【内容】今回は冬の手仕事「みそ作り」。野外で遊びも楽しみます♪/対象:幼児親子/参加費4,800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

2月4日 (月) 門仲・東陽 バレンタインおひるねアート撮影会

豊洲文化センターでバレンタインおひるねアート撮影会を開催！可愛い貸衣装がたくさんあります^^【事前予約制】ご予約と詳細はこちら → <https://ameblo.jp/peekaboo-porcelarts> おひるねアートさとうみどり

2月4日 (月) 清澄・住吉 おもてなし英語カフェ

【時間】10～12【内容】英語苦手な方、思い出したい方のママがオンラインピックまで使える文法単語を増やすカフェ。子連れok(1才未満)【参加費】800円【場所】パルシティ江東【主催】輝くママのコミュニティ「himawari」【連絡先】 himawarimama_info@gmail.com (山西)

2月4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★赤ちゃんの心と体のふれあい★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★消防士さんと応急救護講習会★手形足型はお休みなさい【問】江東区社会福祉協議会 03-3647-1898

2月5日 (火) 清澄・住吉 子連れヨガ@深川※時間が変わりました！

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。<https://ameblo.jp/cocoyoga-style/>【主催】cocoyoga【時間】10:40～11:40【場所】深川北スポーツセンター研修2【予約問合せ】 cocoyogastyle@gmail.com

2月7日 (木) 臨海 お子様連れでバレトン♪

『バレトン=フィットネス×バレエ×ヨガ』今ホットなエクササイズ！体力強化、脂肪燃焼、代謝向上に効果的！【バルひろば展日】2/7(木)10:00～11:00 体力に自信ある方向け&11:10～11:55 初心者向け■1回1,000円■HP・問合せ: <https://balletonbeautyexercise.jimdofree.com/> ■バレトンビューティエクササイズ (吉田)

2月8日 (金) 門仲・東陽 東京・江東モーハウスサロン

10:00～15:00 富岡区民館和室にて。授乳服の試着、お母さまへのマッサージ、母乳育児や睡眠のおしゃべり会です。時間内出入り自由、申し込み不要。参加費1000円(会場費+マッサージ付き)。お問い合わせは鈴木みお(090-2636-6232)まで。

2月9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したバレエ・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。(08080529287, balletspotpr@gmail.com)

2月10日 (日) 亀戸・大島 ラテンキューバ音楽演奏「La Trova」

15時～ 入場無料(投げ銭あり)しっとりリポレーロからダンスアップルなソングまで、キューバ音楽を日本語も交えて歌うファミリーバンド。中の橋商店街「メイカセブン」にて主催:親子deチャチャチャ! kendymico@gmail.com

2月11日 (月) 清澄・住吉 おむつなし育児交流会

10:00～12:00 森下文化センター和室※10名限定※参加費300円。0歳から赤ちゃんまで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♪手形アートのみ1700円(必要材料・ドリンクバー・1時間半の施設利用料含む)◆お得なランチ付きプラン 2300円(必要材料、ドリンクバー、大人のランチ、2時間半の施設利用料含む)◆子供のランチは+500円【予約・お問い合わせ】03-6807-0581【場所】キッズランド 亀戸

2月11日 (月) 亀戸・大島 ランチ付き*思い出に残る手形アート

【時間】10:00～11:30【内容】手形をおしゃれにアレンジ！今しかないこの時の思い出に残しましょう♪今回は色紙サイズのみになります。※定員8名様【参加費】◆手形アートのみ1700円(必要材料・ドリンクバー・1時間半の施設利用料含む)◆お得なランチ付きプラン 2300円(必要材料、ドリンクバー、大人のランチ、2時間半の施設利用料含む)◆子供のランチは+500円【予約・お問い合わせ】03-6807-0581【場所】キッズランド 亀戸

2月12日 (火) 清澄・住吉 ベビーサイン

【日時】14:30～16:00【内容】まだお話ができない赤ちゃんも、手話やジェスチャーを使ってコミュニケーションがとれるようになります！赤ちゃんって凄く！と知ることができて、親子の絆や自己否定感も育まれます！一生分の親子の絆のベースをつくるお手伝いをさせていただきます☆【対象】6か月～1歳半【参加費】¥2,500【住所】江東区扇橋2-5-7-3F【問】 anelaroom@gmail.com

2月13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。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2/6,18,26AMも開催。詳しくはHP <http://dear.ru-fine.com/>、 dearbodybaby@yahoo.co.jp (竹内)

2月14日 (木) 臨海 バレンタインお茶会ベビママヨガ@FOLE

豊洲、東雲、有明、辰日など湾岸ママの輪が広がっています。この日はレッスン後にお茶会を企画！スタジオ所属の現役二児ママインストラクター。のべ1000組以上の親子に出会いました。じわっとほぐしてちょっぴりラグジュアリーな空間で産後ビューティーを★子連れヨガは他にも水:9:45-11:00 木:9:15-10:30【フォーレベビママ】TEL0362214040

2月15日 (金) 亀戸・大島 子育ての悩みを軽くするお茶会

美味しいU-Teを飲みながら、気楽におしゃべりませんか？話すことは、悩みを手放すと言われてます。●対象:子育て中の方 ●日時:2/15(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:ICAN英会話教室♪ホームから「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

2月15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。子どもの発達や登校しづら、家族や自分自身のこと・悩んだ時は誰かにグチを軽く、解消することも。お名前不要、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

2月15日 (金) 亀戸・大島 アロマde乳児湿疹撃退！

乳児湿疹の悩みをアロマセラピー・自然療法で解消する方法が学べます。正しい知識で薬に頼り過ぎない子育てをすると、子供の治療力が育ちます。その他のお肌の悩み、相談してくださいね。あなたの育児の悩みも解消します。日時2/15(金)10時～11時 総合区民センター 第二和室 参加費2,000円 申込・問い合わせ medicalroma.smile@gmail.com アロマスマイル 松本で検索！

2月15日 (金) 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】母乳や育児で悩んで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。◆母乳等の施設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

2月15日 (金) 清澄・住吉 FunMerryCafeカフェdeベビマ

赤ちゃんとお母さんのスキンシップ♪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エアラモード♪毎月開催(2000円ランチ付)【場所】FunMerryCafe店内【時間】10:30～【主催】ベビエアラモード【問】 mail:baby-a.la.mode@ac.auone-net.jp tel:03-6670-7854(教室専用) HP: 江東区ベビエアラモードで検索

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...

自ら遊んで学ぶ 無料英語体験 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...

リトミックパネルシアターの会 亀戸・大島

【日付】毎週火曜 5日、12日、19日、26日【場所】江東区総合区民センター【時間】《第2・4火曜1・2歳クラス》9:45~10:45...

お子様連れで楽しむバレトン エリア複数

バレトン=今ホットなエクササイズ！体力強化、脂肪燃焼、代謝向上！☆古石場文化センター金曜9:45~10:30...

ママヨガ、ママエアロ Ma・Max エリア複数

☆水曜日 古石場文化センター 10:00~11:00 ママエアロ。☆木曜日 豊洲シビック 9:10~9:50 ママヨガ。10:00~11:00 ママエアロ...

木場周辺 新設ハワイアンリトミック エリア複数

古石場文化センターにてハワイアンリトミックレッスンをスタートします♪新しい習い事にぜひどうぞ！2/6、27水曜日【時間】キッズ1才半~3才9時45分~10時30分...

おもちゃ病院 エリア複数

①グランチャ東雲7日PM、21日PM ②児童館：平野4日AM、大島16日PM、東砂19日PM、豊洲23日PM、亀戸26日AM...

編集後記

ベビーカーや自転車でのお出かけには厳しい天気が続いていますね。インフルエンザも流行っている地域もあります...

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な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...

Organic Cafe LuLu 門仲・東陽 かつを削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...

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、ベビーカー&ソファ席有【定休】月曜【TEL】03-5875-8908...

Outdoor Cafe テント 門仲・東陽 木場駅徒歩1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...

小麦粉・卵・乳不使用カフェ Allueat-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・乳を使っていません...

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

☆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...

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...

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...

ナチュラルサイエンス直営 homeファクトリー東京店 亀戸・大島 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ます。キッズスペース有。営業時間：10:00~17:00...

シュベネ 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】090-2162-8835【営業時間】9:00-20:00...

☆習い事系☆

江東区大島 I CAN 英会話教室 亀戸・大島 教えます、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...

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。集力・落ち着き・丁寧さ・注意力・観察力・持続力が育ちます...

バレエスタジオ Ballet Spot 門仲・東陽 東陽町、木場各駅駅から徒歩7分。3歳から大人まで通えるバレエ教室。マタニティ教室は産後2年までレッスン料半額です...

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・一般少年・女子部☆若男若女問わず、各自のペースで楽しく稽古しています...

☆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

☆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...

『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...

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。子育て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と、育児の不安、それに少し愚痴りたい時など、いつでも来て下さい...

♥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/マミナナ門仲前町、双葉幼稚園...

♥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】ikicalokoto@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...

♥江東区推奨 地域SNSアプリ「PIAZZA(ピアツァ)」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！

