

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、誰かと話すだけでもラクになるかも。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！可愛い貧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-porcelants> 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ス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】子育てサロンすくすく【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法人マザーソリー自然学校【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！可愛い貧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-porcelants> 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★手形足型はお休みます【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を♪コツ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ジ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://omutsunashi.jimdo.com/>

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 ベビエサイン

【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び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-7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、楽になることも。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、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

2月15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・ペーパーサークルでのお話、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。プログラムはこどもみ参考して下さい【場所】子育てサロンすくすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron_sukusuku@nifty.com

2月16日 (土) 砂町 今聞いておいて良かった！子どもとの接し方

0歳児から未就学児のお子様を持つ方必見！東京大学医学部出身の保育士さんと現役園長先生から、その日からお家でできる言葉・算数・文字の教え方や、子どもの発達について一緒に学びましょう！お子様連れ、ご夫婦での参加大歓迎！先生・保育士さんも必聴です。詳細は→https://koto-workmom.localinfo.jp【主催】こうとうワークママ【連絡先】koto-workmom@outlook.com

2月16日 (土) 門仲・東陽 親子で楽しむ初めてのバレエ&撮影会

10:30-11:20 ◆ストレッチやバーを使ったバレエの基礎を親子で体験できるクラスです。ご希望の方にはレッスン後にスタジオで記念の親子ショットを撮影しプレゼントいたします◆未経験者大歓迎◆対象3歳から6歳の男女と保護者の方◆参加費1000円/組◆電話又はメールでお申込みください。(08080529287, balletspotpr@gmail.com)

2月16日 (土) 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歳までに何をすることが大切。独自の運動遊びプログラムを導入し運動能力の偏りなく体の基礎、動き方を身につけて運動神経向上を目指します！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2/9,23,24HP【http://kids.ru.fine.com/, dearbodybaby@yahoo.co.jp/竹内】

2月16日 (土) 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何が大切か。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なく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。シビックセンターで発表会も。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。2/9,23,24も開催HP【http://kids.ru.fine.com/, dearbodybaby@yahoo.co.jp/竹内】

2月16日 (土) 門仲・東陽 講座「子育てにモンテッソーリ教育を」

「ひとりでするように手伝ってね」目から鱗の子供と関わるヒントがたくさん。こどもからのメッセージが見えてきます。講師はキッドスクール園長宮本恭子先生◇時間9:45-11:45(受付9:30～)◇場所江東区文化センターレクホール◇主催一緒に遊ぼう会 ishohi_asobou@zoho.com◇申込https://www.kokuchipro.com/event/1902montessori/

2月18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リ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才半未満)【保育】8日締め切り1才半以上【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18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。書籍化し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2/6,13,26AM日程と詳しくはHP【http://dear.ru.fine.com/dearbodybaby@yahoo.co.jp/竹内】

2月19日 (火) 清澄・住吉 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、気になるポスターラインなど、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19日 (火) 砂町 ママの美・癒し「サンドイッチマン」

【時間】11時～15時【内容】フェイシャルエステ、リフレクソロジー、足裏の角質ケアでリラックス&リフレッシュしませんか？こんなイベントを探していた！と大変好評です。見守り保育はなんと無料！【場所】東砂8丁目(自宅サロン)【詳細】https://resast.jp/events/316545

2月19日 (火) 門仲・東陽 絵の具で遊ぼう☆

10:00～11:30 様々な絵の具の使い方、ソウヤキリンなど動物さんに楽しく色をつけるよ！お家ではなかなかできない絵の具を楽しく使ってみよう☆【場所】東陽町木場周辺自宅教室【連絡先】09072849418【費用】1800円ヒロちゃん幼児工作教室☆

2月19日 (火) 門仲・東陽 産後ママの「からだケア」講座

【第2回】パイパイ「肩凝り」ママにも赤ちゃんにも優しい抱っこ紐フィッティング。理学療法士と実際にからだを動かしながら産後のからだについて学びます。終了後はランチ会付き【場所】OutdoorCafeテント【時間】10:30～約1時間【料金】2500円(教材・ランチ代)【申込・問合せ】Rin.mombody-care@outlook.jp

2月20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。今月は定金ひとみの「子どものやりたい！」を刺激する「おもちゃ」のお話し会。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】ママリングス【問】kosodatebiyou@gmail.com

2月20日 (水) 門仲・東陽 ちゃこまむファーストサイン体験会

木場駅徒歩一分OutdoorCafeテントにて開催。10:30～約1時間。ファーストサインとはお話し前の赤ちゃんとジェスチャーを使ってコミュニケーションをとる方法です！対象：生後2か月～2歳くらいまでのお子様、妊婦さん定員：先着8名の親子さま【申込・問合せ】ちゃこまむ03-6240-3668

2月20日 (水) 亀戸・大島 ランチ付き*親子でママヨガ

【時間】11:00～11:45【内容】0歳児から未就学児までのお子様がいるママが対象のママヨガ。お子様との参加・ママだけの参加OK！初心者大歓迎、手ぶらの参加で大丈夫です。※定員大人10名様【費用】ヨガのみプラン800円・お得なランチ付きプラン1500円(大人のランチ、ヨガ終了後1時間の施設利用料金)※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21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7F産後の方、初心者、運動が苦手な方向け、朝にぴったりなヨガをご紹介します。心も身体も軽く、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 土手 090-9398-1885 hiroe0358@icloud.com

2月21日 (木) 砂町 世界のことは楽しむ秘密☆

18:30～20:30 多言語をみんなで楽しむと？自然と話せるようになる？言葉だけじゃない、心が育つ？この日はメンバーの体験談をたくさん聞きます。もちろん世界のことは楽しむ体験付。遅いお時間ですが、赤ちゃん、パパ、部活帰りの学生、色々な世代が参加しています。一部だけでも是非ご参加お待ちしております。場所：南砂町駅徒歩5分 主催：ヒロファミリークラブ 申込：0120-557-761

2月21日 (木) 門仲・東陽 子供用靴箱を作ろう！

10:00～11:30 ダンボールでできた子供用の靴箱に絵の具で好きな色を塗ろう！手形や足形をつけても面白い！動物マークをつけようかな！色々なオリジナル靴箱を作ろう☆木場東陽町周辺自宅教室にて3000円☎09072849418ヒロちゃんの幼児工作教室

2月21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年度生まれプレクラス。音楽の力で楽しむお子さまの成長の土台づくり！【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歳クラスもあります。体験ご予約はメール・HPから eurythmics.makane@gmail.com、https://goo.gl/EHZbWn(hajimeyou2017で検索)

2月22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にスタジオクレーンが出張撮影。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『@create』をID検索し、スタジオクレーン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。)

2月22日 (金) 臨海 0歳からのお家でできる子育て英語・ランチ会@豊洲

英語が苦手なママのための簡単にお家で英語を取り入れられる方法・直ぐに出来るフレーズをお伝えします。歌・ふれあい遊び・絵本を通して英語を身近に感じます。カフェランチで、同じ悩みを持つママ同士お話しをしましょう！◆10:30～13:00◆CAFEHAUS◆¥3500(ランチ代込)◆http://ameblo.jp/bloom-english◆https://ssl.form-mailer.jp/fms/3d3f22c2525980

2月23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☆興味ある方は、ご連絡とご参加お待ちしております☆

2月23日 (土) 清澄・住吉 親子リトミック

親子リトミック 参加費500円。Aグループ0歳児(9:55～10:25)Bグループ1,2歳児(10:30～11:00)【問】03-3646-6221 認定こども園 文化教養学園 施設長 長坂

2月24日 (日) 臨海 マジックにびっくり！防災劇場

華麗なマジックとおもしろい寸劇を楽しみながら、防災について学ぼう！【時間】11:00～12:00【参加費】無料【定員】50名(当日先着順)【場所】そなエリア東京2Fレクチャールーム【主催】東京臨海広域防災公園【連絡先】東京臨海広域防災公園管理センター 03-3529-2180

2月24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！実際に乗れる汽車ボックス馬車にカラムと廻る大型ツリー、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。ミニお話劇場、ランチタイム有。参加費500円 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

2月26日 (火) 門仲・東陽 ベビママ&手形アートコラボレッスン

ベビママで体カガカになって、お子様の小さな手足を可愛い作品に仕上げましょう！手形アートは、動物やひなまつりモチーフ【対象】2ヶ月～1歳半くらいのお子さんとママ【時間】10:30～【場所】深川東京モダン館(門仲町駅近く)【費用】¥3500リピーター割引あり◎【ブログ】江東区手形アートで検索【問】hop.peta825@gmail.com

2月27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、オスメ絵本、収納のコツ等をお伝えます。◆2/27(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

2月28日 (木) 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)

2月28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、園の栄養士による子どもの食事、離乳食。0歳～お子さんとママの対面。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【問】児玉：090-2338-9100



♡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※

MusicTogether Legato 清澄・住吉

寒さに負けないで冬学期を楽しもう♪パパとママと一緒に英語でリトミック♪(水)10時&18時半・(木)10時&15時半&18時半・(金)10時・(土)10時&11時【問】090-7719-4114 / info@musictogetherlegato.com【担当】北原【HP】http://musictogetherlegato.com/

Purelyリトミック 清澄・住吉

【日時】13日,27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。入会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 (竹腰)

食ベトレ体験会 清澄・住吉

【日時】20日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に☆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】扇橋【問】hasumilife@yahoo.co.jp【詳】ameblo.jp/hasumi-pure/

新年始めよう!フラ&タヒチアンダンス 清澄・住吉

新年新しいこと始めませんか?今年は運動やダイエットを頑張りたい方!ハワイを感じたい!美しく優雅に踊ってみたい方!始める理由は何でもオッケー!【日時】2月5,12,19,26日/毎週火曜10時~フラ、11時~タヒチ【場所】高森地区集会所【料金】体験1,000円【問】happy.smile61830@gmail.com 担当しのへ #詳しくは「ナナナモエ 江東区」で検索!

新規開講 モードプラスミュージックスクール 清澄・住吉

家族で遊ぶ遊ぶ楽しむ音楽教室(清澄白河駅徒歩3分)(月)13:10~14:00 美ボイストレーニング 声を出して健康美を!(月)14:50~15:30 リトミックグループレッスン 対象3~5歳 プロ人気童謡歌手による音感・情操・リズム教育【問】簡単申込 モードプラス検索

ストレッチボール 清澄・住吉

【日時】2/7,21(木)13:00~13:45【内容】少人数制のクラスです。家にあるけど使い方が分からないと思っているかたにお勧めです!【参加費】¥1,000/1回【住所】江東区扇橋2-5-7-3F【問】anelaroom@gmail.com

トータルビューティーヨガ 清澄・住吉

【日時】毎週木曜日 9:45~10:45【内容】女性らしく輝けるためのリラクソヨガ【対象者】お子様と一緒にどなたでも【参加費】¥2,000/1回、¥5,000/3回【住所】江東区扇橋2-5-7-3F【問】anelaroom@gmail.com

ベビーマッサージ&ベビーサイン火曜4回クラス 清澄・住吉

【内容】ベビーマッサージでは赤ちゃんはベビーマッサージ、ママはストレッチボールを使ったストレッチで癒されて頂きます!ベビーサインでは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をとる育児法をお伝えします!【日時】10:30~12:00、2/12、26、3/12ベビーマッサージ、3/26 ベビーサイン【対象者】首が座った頃~1歳頃まで【参加費】¥5,000【住所】

サイエンススキンケア講座 清澄・住吉

【日時】①2/8(金)10:30~12:00 ②2/16(土)16:00~17:30 ③2/28(木)13:00~14:30【内容】お肌の仕組みをお伝えします!シミやしわって何で出来るの?ニキビってどうしてなるの?あなただの疑問を解決します!【参加費】無料(各5組)【住所】江東区扇橋2-5-7-3F【問】anelaroom@gmail.com

ママのための快適美下着体験会(無料)! 清澄・住吉

【日時】2月4日、11日、18日、25日、全て月曜、9:00~17:00の間。【内容】お子さまの育てて毎日忙しくしているママ!たまには自分にも目を向けてみませんか?実は知っているようで知らない『下着の「選び方&サイズ&つけ方」』。知って得すること間違いなし!ママのご都合の良い時間と場所を双方で決めて90分間の体験しましょう!担当 北原/お問合せ)090-7719-4114もしくはmslegato@gmail.com

英語手遊び会(ブレインクラス) 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(えいごでであそび会) 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みます。親子で英語onlyの楽しいひとときを♪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

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/木・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ています☆http://ameblo.jp/batakeai/『あいヨガインストラクター』二児の母です。

おちんちん講座&ベビーマッサージ 門仲・東陽

【時間】2/14、2/27 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 ポピュラー(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たします。◆080-8052-9287、balletspotpr@gmail.com、東陽1-26-7、HPはballetspotで検索

おひるねアート☆手形足形ポーセラーツ 門仲・東陽

豊洲文化センターでおひるねアート撮影会と手形足形アートポーセラーツ教室を開催しています。2月のおひるねアートデザインはバレンタインとホワイトデーです。たくさんのお衣装があります。【主催】おひるねアートさとうみどりポーセラーツサロンカーブー主宰【予約、連絡先】https://ameblo.jp/peekaboo-porcelarts

工作教室☆火曜日クラス 門仲・東陽

【時間】10:00~11:30【内容】2~3歳向け幼児工作教室☆絵の具や粘土、様々な素材を使った工作をしています!ママも楽しいですよ♡2回火曜日クラスです!【場所】木場東陽町周辺自宅教室【連絡先】09072849418 ヒロちゃんの幼児工作教室まで☆

ゴスペルサークル♪マミーグリーンクワイア 門仲・東陽

癒しとパワーの歌、ゴスペル始めませんか!★マミーグリ(子連れ歓迎)2/4,18月10~12時★エンジェル2/5,19火幼児16~17時小学生17~18時★オハナ・ラニ(ゴスペルフラ)2/25月10~12時◇場所 堺福音教会東京チャペル(木場駅徒歩5分)◇主催 Mommy Green Choir ◇mail mommygreen@hotmail.co.jp

お子様連れバレトン&ヨガ門前仲町 門仲・東陽

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】10,24日(日) 深川スポーツセンター【時間】10:55~【参加費】¥1,000(体験¥800)【ブログ】ママになってからバレトン♪【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』畠崎

お子様と一緒にママヨガ@東陽町 門仲・東陽

ママヨガとは…ママとお子様がお揃いでスク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。【日程、場所】7(木)、26(火)江東区文化センター【時間】9:45~【参加費】¥800(期間限定)【ブログ】ママになってからバレトン♪【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』畠崎

カフェdeベビーマッサージ 門仲・東陽

【日程】5日、12日、19日【内容】赤ちゃんとお揃いでベビーマッサージで触れ合っ、美味しいランチでリフレッシュしましょう。寒い時期にぴったりな身体ポカポカベビーマッサージで楽しみましょう。個室なのでゆっくり出来ます。詳細などブログにて→https://ameblo.jp/hondamammy0731/

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。お子様のベビレフレ(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HP)

ベビマ&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*ベビマ教室2/4,18,251レッスン3000円*サイン教室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@aca.uone-net.jp tel:03-6670-7854(教室専用)HP:http://babyalamode.web.fc2.com/*詳細は「ベビーアラモード」で検索

親子の遊び場 0オグルーブ 砂町

【時間】毎週月曜日10時~12時(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、ティータムで親同士の交流。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・助産師が子育てで応援します。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

親子の遊び場 1才~3オグルーブ 砂町

【時間】毎週火・水曜日10時~13時(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、子ども同士で遊みます。ティータムで親同士の交流。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・助産師が子育てで応援します。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

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(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/都営新線西大鳥駅下車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...

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グランチャ東葉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、ベビーチェア&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】03-5809-9935【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・一般・女子部☆若男若女両方、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。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、グランチャ東葉、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) 【Email】ikicalekoto@gmail.com

♥発行：江東親子イキカレネット

【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！

