

イキカレ



VOL.146 2019年 3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4月号は、3/23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♪

3月1日 (金) 臨海

♡ ママハピEXPO@ららぽーと豊洲

ららぽーと・ママ・企業みんなで一緒に作るママ応援イベントを
開催！【時間】10:00～16:00【場所】アーバンドック ららぽーと豊洲
【内容】おひるねアートやベビー・キッズ用品販売等。事前予
約とスタンプラリーで豪華賞品が当たる抽選会に参加できま
す！入場無料【主催】ママハピEXPOプロジェクトチーム【連絡
先】047-409-0244【HP】<http://www.mamahapi.jp>

3月1日 (金) 全域

♡ 匿名の子育て相談電話ママパライン

【時間】13時～16時【電話】03-3633-0415。子育てで「あーも
う！」な時、誰かにぶっちゃけて聞いてもらってほっとします。とく
名相談なのでお名前不要、安心して掛けてみて下さいね。【主】
ことう親子センター www.kotooyako.com/mamapaline/【問】
info@kotooyako.com

3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
プサントでのお話、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
はことこみゆ参照して下さい【場所】子育てサロンすくすく【問】
080-5063-6500 koscodatesaron.sukusuku@nifty.com

3月4日 (月) 清澄・住吉

♡ おもてなし英語カフェ

【時間】10～12【内容】英語を思い出しながら訪日外国人のおも
てなしに役立てるシチュエーションを想像してわからない文法や
単語をまなびたいませんか？1才半未満お子さま同席ok【参
加者】800円【場所】バルシティ江東【主催】himawari【申込HP】
江東区 ママで検索！【問い合わせ】himawarimama.info@gmail.com (担当山西)

3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

3月5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。
<https://ameblo.jp/cocoyoga-style/>【主催】cocoyoga【時間】1040
～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

3月5日 (火) 門仲・東陽

♡ ママヨガ&親子パレト@東陽町

ママヨガはお子様と一緒に楽しめます！パレトとは…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！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【時間】9:30～&
10:40～【参加費】¥800(期間限定)【ブログ】ママになってもパレト【申込】
ブログからLINE登録もしくはballetone42@yahoo.co.jpまで。パレト&ママ
ヨガサークル「結 ユ」敬請

3月6日 (水) 清澄・住吉

♡ 世界のことばで遊ぼう！

18:30～20:30 ティアラこうとう、主催ヒッポファミリークラブ、要申込 HPまた
は0120-557-761、0歳から歓迎。英語だけじゃない、世界のことば♪自然と
世界が広がっていく活動です。英語が苦手な方、赤ちゃんが母語を話すよ
うにストレスなく楽しめるのでご安心を♪遅刻、早退はお気軽にご相談くだ
さい。是非ご家族でご参加ください。3/27も同時同場所で開催します。

3月7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)

【時間】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)

3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2階会議室。授乳服の試着やお母さ
ま向けマッサージ、母乳や睡眠のおしゃべり会です。参加費
1000円(会場費+マッサージ付き) 時間内出入り自由で、予約
不要です。お問い合わせは主宰の鈴木みお(090-2636-6232)
まで。

3月8日 (金) 清澄・住吉

♡ FunMerryCafeカフェdeサイン

赤ちゃん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】ベビーアラモード【問】
mailbaby-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！

3月8日 (金) 門仲・東陽

♡ ランチ付き☆ピアノに繋がるリトミック♪

【時間】10:20～11:00【場所】アウトアカフェテント【参加費】2,500
円(新規の方、次回予約で500円引き！)【内容】普段のリトミック
レッスン会場から飛び出して、素敵なカフェでリトミック後に一緒
にランチしませんか？初参加大歓迎！◇主催 音楽の庭ドル
チェ・ムジカ【問】080-5173-0460LINE@→@xio2595u アメブロ
&Instagramで検索！

3月9日 (土) 門仲・東陽

♡ 親子de体験♡多言語ワークショップ

14:00～15:30 江東区文化センター、主催ヒッポファミリークラ
ブ、要申込 HPまたは0120-557-761、0歳から歓迎。家族で世
界のことばを使って遊びましょう♪日本語も人前で堂々と話せる
秘訣、ぜひ覗きにきてください♪遅刻、早退はお気軽にご相談く
ださい。

3月9日 (土) 臨海

♡ そなえパークの日

【時間】10:00～16:00【内容】忍たま乱太郎キャラクターショー・防災体験
(ジャッキアップ体験、毛布でタンカなど)、防災ビンゴ・そなえラリー、ぼうさ
いずきんちゃんの減災ラリーなど、今年も春の防災イベントを開催！親子で
防災の知識が身につく楽しいプログラムが盛りだくさん。※プログラムは急
遽変更する場合があります。各プログラム実施時間など詳しくは公園HPを
ご覧ください【場所】東京臨海広域防災公園

3月9日 (土) 清澄・住吉

♡ 0歳からのリトミック&知育 無料体験

音楽に合わせて心も体も脳も！楽しく育てましょう♪【時間】6か
月～1歳 11:10～11:50 1～2歳 10:20～11:00 2～3歳 9:30～
10:10【場所】ティアラこうとう第3練習室 要予約※詳細はHPをご
覧下さい。 <https://yanopiano.com/>【TEL】090-9680-4992 やの
ピアノ教室

3月9日 (土) 門仲・東陽

♡ 木場プレーパークぼうけん隊

【時間】10:30～15:00雨天中止【場所】木場公園、南のぼうけん広場、地域
の方々がボランティアで開催。どなたでも出入り自由に参加OK、木、泥、
布、ロープ、ペーゴマ遊び等。13時からえのく遊び。汚れてもいい恰好で来
てね。※この日は木場公園と共催で煮炊きも開催◆
【HP】<http://kibabokentai.blog51.fc2.com> 開催の有無はこちらで【Email問合せ】
kiba_bokentai@yahoo.co.jp (サポーター問合せkibaplaypark.s@gmail.com)

3月10日 (日) 清澄・住吉

♡ ぼぼさんの森のようちえん・子どもクラス

【時間】10:00～14:00【場所】猿江公園【内容】子どもだけの森遊
び活動です。ものづくり体験もあります。／対象：満4才以上の未
就学児／参加費5,000円(プログラム費・材料費・保険料込)／
要申込。詳細はHPで。 <http://mothertree.michikusajp/>【主催】
NPO法人マザーツリー自然学校【連絡先】mother-
tree@triton.ocn.ne.jp

3月10日 (日) 亀戸・大島

♡ Oオからのジャズコンサート【チケット販売開始】

【5/22開催、3/10 10:00～発売】①11時 ②13時半 ③15時半。総合区民セ
ンターレクホール/大人1200円 Oオ～小学生 300円 当日各200円増/出演
＝ユニトリオ/曲目＝Take 5、夢をかなえてドラえもん、パッパインベン
ション他、赤ちゃんも大人も楽しめる本格ジャズ。New York在住ピアニスト
がジャズの名曲、クラシック、アニメ曲等を演奏。総合区民センター 3637-
2261他 区内文化施設

3月10日 (日) 亀戸・大島

♡ ぐるっと回転フォトカード作り(ら・館まつり)

江東区総合区民センターで開催される「ら・館まつり」に参加しま
す。今回作るものはちょっとだけ仕掛けありの、その名も「ぐるっ
と回転フォトカード」。写真を忘れずにお持ちください。事前予約
受付中です。申込みは総合区民センターHPへ。【3月10日10:00
～開催】詳細はアルバムカフェ*ついで
*<https://kitagomablog.blog.fc2.com/blog-entry-1020.html>

3月12日 (火) 亀戸・大島

♡ おむつなし育児交流会

10:00～12:00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気持ち良い排便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！おまるや股割れスボ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/>

3月12日 (火) 臨海

♡ ベビーマ産後美バランス@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出演中の有名講師が安心。お子様にはベビトレを行い親子で楽
しく参加。産後2か月～他3/4,20,26AM9:30～ 日程など詳しくは HP)
<http://dear.ru-fine.com/> dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

3月12日 (火) 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
きます他3/4,20,26AM10:50～ 詳しくは HP)<http://dear.ru-fine.com/> . dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

3月12日 (火) 亀戸・大島

♡ 親子de多言語ワークショップ

10:30～12:00 西大島総合区民センター、主催ヒッポファミリークラ
ブ、要申込 HPまたは0120-557-761、0歳から歓迎。英語だけ
じゃない、世界のことばに触れよう♪人前で堂々と話せる。日本
はもちろん世界に友達が作れる活動です。多世代で子育て、楽
しいですよ♪遅刻、早退はお気軽にご相談ください。

3月12日 (火) 亀戸・大島

多世代de多言語ワークショップ

18:30~20:00 亀戸文化センター、主催ヒップファミリークラブ、要申込 HPまたは0120-557-761、0歳から歓迎。ここは世界のことばが話される公園。公園で遊ぶのは誰でも歓迎、お気軽に体験にお越しください。多世代、赤ちゃんからシニアまでが平らに活動しています。遅刻、早退はお気軽にご相談ください。パパの合流大歓迎

3月12日 (火) 亀戸・大島

月一アルバムカフェ

パレットプラザダイエー東大島店で月一アルバムカフェを開催しています。季節に合ったミニアルバムやフォトデコレーションをお届けします。お気に入りの写真や可愛いお子様の写真を飾ってみませんか。【11:00~12:30】申込みは店頭または03-3684-5209。詳細はアルバムカフェ*ついで* https://kitagomablog.blog.fc2.com/

3月13日 (水) 臨海

リフレッシュyoga@豊洲シビックセンタ

【時間】9:50~10:50【内容】子連れヨガ初心者向けレッスン、カラダをほぐしてココロも軽〜一日をスタートしましょう【場所】豊洲シビックセンター8階和室【主催】mam&ellie【連絡先】https://ameblo.jp/mam-ellie/

3月13日 (水) 臨海

Baby yoga@豊洲シビックセンター

【時間】11:00~12:00【内容】ママのカラダほぐし、ベビーマッサージ、親子ヨガでスキップを沢山とりましょう【場所】豊洲シビックセンター8階和室【主催】mam&ellie【連絡先】https://ameblo.jp/mam-ellie/

3月13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。◆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

3月13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】本場駅 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 chacomom1755@gmail.com

3月13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)

【時間】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)

3月14日 (木) 臨海

ホワイトデーお茶会ベビママヨガ@豊洲東雲

豊洲、東雲、有明、辰巳など湾岸ママの輪がひろがっています。3/14と3/28はお茶会付き。のべ1200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びりドラクジュアリーな空間で産後ビューティー★骨盤調整★他にも毎週水/木★ https://fole.jp/cp/babymamayoga/★TEL0362214040

3月14日 (木) 門仲・東陽

おちんちん講座&ベビーマッサージ

【時間】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あります。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月14日 (木) 門仲・東陽

大人気! ハーバリウムワークショップ

■14:00~16:00■本場駅徒歩1分 outdoor cafeテントにて開催。ご参加費:2,500円(ケーキ、ドリンク代含む)世界にひとつだけのキラキラかわい、ハーバリウム作りを体験してみませんか? お得なケーキセットが付いたプランです。お子様連れもOKです! まずはお問い合わせください。【定員6名】申し込み・問い合わせkixitria@gmail.com佐々木

3月14日 (木) 清澄・住吉

子連れ可☆無料ヘッドスパ会

9:30~12:30/14:00~17:30(二部構成です)ご来店されたことがある方もない方も対象で、予約不要です! ご来店の際順にご案内させていただきます。所要時間は30分程です! ほっと一息! デトックス効果! お気軽にどうぞ! ☆【場所】美容室ボコイ(江東区平野2-16-23)【連絡先】LINEで「@pokoj」をID検索してください。

3月15日 (金) 全域

グチOK! 子育て相談電話ママパライン

【時間】13時~16時【電話】03-3633-0415。園の行事や新年度、人間関係など・悩んだ時は誰かにグチると軽くなることも。匿名相談で個人情報不要、お気軽にどうぞ!【主】こうとう親子センター www.kotooyako.com/mamapaline/【問】info@kotooyako.com

3月15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ゆ参照して下さい【場所】子育てサロンすくすく【問】080-5063-6500、koscodatesaron.sukusuku@nifty.com

3月16日 (土) 門仲・東陽

親子で楽しむバレエレッスン

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親子記念ショット撮影を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)

3月18日 (月) 清澄・住吉

おもてなし英語カフェ

【時間】10~12【内容】英語を思い出しながら訪日外国人のおもてなしに役立てるシチュエーションを想像してわからない文法や単語をまなびてきませんか? 1才半未満お子さま同席ok【参加費】800円【場所】パルシティ江東【主催】himawari【申込HP】江東区 ママで検索!【問い合わせ】himawarimama.info@gmail.com(担当山西)

3月18日 (月) 門仲・東陽

大人気! ハーバリウムワークショップ

■10:00~11:00■本場駅徒歩1分 outdoor cafeテントにて開催。ご参加費:3,000円(ランチ代含む)世界にひとつだけのキラキラかわい、ハーバリウム作りを体験してみませんか? お得なランチが付いたプランです。お子様連れもOKです! まずはお問い合わせください。【定員6名】申し込み・問い合わせkixitria@gmail.com佐々木

3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、気になるボディラインなど、ママが気になることをケアして心身がリフレッシュ。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

3月19日 (火) 砂町

ママの美・癒し「サンドイッチマン」

「赤ちゃんがいるからエステやフットケアを受けるのは諦めてました」というママたちから大好評! 育児中でもフェイシャルエステやリフレクソロジーでリフレッシュ&リラックス! 見守り保育無料!【時間】11時~14時【場所】東砂八丁目(自宅サロン)【詳細・お申込み】https://resast.jp/events/322196

3月19日 (火) 清澄・住吉

0歳からのリトミック&知育 無料体験

音楽に合わせて心も体も脳も! 楽しく育てましょう【時間】6か月~1歳 11:10~11:50 1~2歳 10:20~11:00 2~3歳 9:30~10:10【場所】ティアラこうとうリハーサル室 要予約※詳細はHPをご覧ください。https://yanopiano.com/【TEL】090-9680-4992 やのピアノ教室、4月開講【入会金】2000円【月謝】3000円【施設費】500円

3月19日 (火) 清澄・住吉

デザート+ドリンク付き撮影会

【時間】15:00~17:00【内容】mamma cafe 151Aにスタジオアールが出張撮影。親子の写真を数枚撮影した後は、デザートとドリンクが楽しめます。2Lサイズの写真と撮影全データ付きで3,600円。【場所・主催】mammacafe151A【連絡先】LINEで「@creear」をID検索し、スタジオ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。)

3月19日 (火) 門仲・東陽

産後ママの「からだケア」講座

~産後の腰痛ケア・骨盤ケア 姿勢美人になろう! ~理学療法士による、からだケア講座。実際に体を動かしながら、産後のからだについて学びます。終了後は美味しいランチ会付き! ママの元気とキレを応援します!【場所】Outdoor Cafe テント【時間】10:30~約1時間【料金】2500円(教材・ランチ代込)【申込・問合せ】Rin.mombody-care@outlook.jp

3月19日 (火) 清澄・住吉

子連れOK!フラ&タヒチアンダンス体験

子連れOK! 授乳やオムツ替えも自由。赤ちゃんが泣いても大丈夫! 子育てのリフレッシュしましょう【時間】10時~11時45分【場所】高森地区集会所(森下文化センターとなり)【問】happy.smile1830@gmail.com! ナナナモエ 江東区にて検索! HPからも問い合わせできます。担当しのへ

3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。4周年記念! 「親子で音あそび」講師: Kids Village 村木 容子。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】マリンクス【問】kosodatebiyori@gmail.com

3月20日 (水) 門仲・東陽

ベビーマッサージ&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、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or春仕様手形アート!【対象】2ヶ月~1歳半くらいの赤ちゃんとママ【時間】10:20~【場所】東陽町(東陽町駅徒歩5分)*申込み頂き詳しい場所お伝えします。【費用】¥3500(ビーター割引あり)【ブログ】江東区 ベビーマッサージmammy で検索【問】mammy2379@gmail.com

3月21日 (木) 臨海

ママヨガ Ma・Max

9:10~9:50 豊洲シビック7F 子育てはまず、ママが元気でないと! 産後、初心者、運動が苦手な方へ朝にびびりヨガ、ストレッチをご紹介します。心も体も軽く、癒される時間をすごしましょう。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

3月21日 (木) 門仲・東陽

スペシャルコラボ★ベイトレヨガ×バレトン

親子で! 家族で! 楽しくチャレンジ! 今話題のベイトレヨガとバレトンが体験出来るスペシャルレッスン!【場所】深川北スポーツセンター【時間】レッスン13:15~、交流会14:30~【参加費】親子1組¥1,500、大人1名追加+¥500【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 You! 敦崎

3月22日 (金) 清澄・住吉

FunMerryCafeカフェベビマ

赤ちゃんママのスキップ♪免疫力アップ! 便秘解消! 安眠効果! 嬉しい効果がいっぱい! ベビーマッサージ! 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

3月23日 (土) 門仲・東陽

お子様連れバレトン@東陽町

『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UP、脂肪燃焼、体幹強化等に効果的!【場所】江東区文化センター【時間】10:00~11:00■HP/問合せ/予約 https://balletonbeautyexercise.jimdoofree.com/■バレトンビューティーエクササイズ吉田

3月23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でダンスを通して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

3月23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歳までに何をするかが大変。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、動かし方を身につけ運動神経向上を目指します! 対象1歳~4歳児クラス。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3/17]http://kids.ru-fine.com/. dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

3月23日 (土) 亀戸・大島

♥ ダンボールでお菓子の家作り!

【時間】10時開始(1時間半~2時間を予定) 【内容】段ボールでお菓子の家作り! お家では作れないような、大きなお菓子の家をみんなでワイワイ作りましょう! 作った後は、お菓子の家の中で遊べますよ! 定員15名 【参加料金】1家族2500円 【場所】キッズランド亀戸 【予約・お問合せ】電話(03-6807-0581)又はライン(@pnk4143q)お気軽にご連絡ください!

3月23日 (土) 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)

【時間】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)

3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! ご興味ある方は、ご連絡&ご参加お待ちしております☆

3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! 実際に乗れる汽車ポッポや馬木にカラコロと廻る大型ツリー、大人も夢中になるカブラなどのおもちゃが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

3月28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。音楽の力で楽しくお子さまの成長の土台づくりを! 【場所】猿江1-23-25インタルルームすまよし【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eurhythmic.m.akane@gmail.com、https://goo.gl/EH2BwN(hajimeyou2017で検索)

3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在の保育士と、子育て一段落のお母さんたちが新米ママを応援! 今月は、箕輪先生と一緒に子育て情報交換。0歳~お子さんとママが対象。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【問】尻玉:090-2338-9100

3月28日 (木) 清澄・住吉

♥ 抱っこエクササイズ ☆ ハグヨガ

赤ちゃんを抱っこしたままできるエクササイズ・ハグヨガレッスンと座位多めのヒーリングヨガレッスンです。赤ちゃんと一緒にヨガを楽しみましょう! 時間:10時~12時、場所:パルシティ江東 和室、受講料:ハグヨガ、ヒーリングヨガ共に45分 1000円 通し参加1500円、お申し込みは「ハグヨガTSUNAGU」で検索

3月30日 (土) 清澄・住吉

♥ 赤ちゃんからシニアまで平らに♪多言語

18:30~20:30 森下文化センター、主催 ヒッポファミリークラブ、要申込 0120-557-761またはHP、お仕事帰りの合流も歓迎! 赤ちゃんからみんなで世界のことで遊ばませんか? 英語の得意不得意は関係ありません。座学は無しに母語を話せるようになる、そんなプロセスを楽しんでいます。遅刻、早退もお気軽に相談くださいね。

3月30日 (土) 清澄・住吉

♥ 江東から始めよう 脱孤育て=虐待予防

地域の子供と親の安心安全と、脱孤育て、虐待予防についてみんなで考えていることを話してみませんか。【時間】13時から16時【場所】Ginger.Tokyo平野1-8-1 2F【参加費】無料

♥ 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】0歳~8日22日14時、1歳半~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付けられます。プロの音楽家を定期的に招き様々な楽器に触れ合う機会も! 入金金半額キャンペーン中☆お気軽にご連絡ください【場所】扇橋3丁目【申込&問】hasumilife@yahoo.co.jp(竹腰)

食ベトレ体験会(子連れ可) 清澄・住吉

【日時】15日11:00~12:30【内容】人の心と体は食事でできています! 簡単・短時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/

MusicTogether Legtao 清澄・住吉

春が近づいてきていますね! 4月からの新しい環境が始まる前に楽しく親子で安心できる場所を用意しませんか? 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@musictogetherlegtao.com【担当】北原【HP】http://musictogetherlegtao.com/

ママのための快適美下着体験会(無料) 清澄・住吉

お子さまの子育てで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 / 090-7719-4114【申込】https://mslegato.jimdofree.com/

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A丸出身日米ハーフ、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。只今無料体験実施中! bigfootenglishschool@gmail.com

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

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、入金金・教材費なし、月謝3000円、inokmama0623@gmail.com、http://eigoteasobi06.jugem.jp

0~3歳♪リトミック無料体験レッスン 門仲・東陽

【日時】3/12、3/19 ①1.2歳(9:50~)②2.3歳(10:50~)③ベビー(11:50~)【場所】古石場文化センター【申込】HPから(https://nicorito.jp)※「nicoリト 木場」で検索! 4月から新規開講☆3歳と1歳の子を持つ講師が、こんな教室に我が子を通わせたい! を形にした本当に楽しいリトミック教室。インスタnicorito555も見てね♪

3歳から通えるバレエ教室 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をお願いします。◆ 080-8052-9287、balletspotpr@gmail.com、東陽1-26-7、HPは ballet spot で検索

親子バレトン門前仲町 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、31(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】ママになってもバレトン♪【申込】ブログからLINE@登録もしくはballettone42@yahoo.co.jpまで、バレトン&ママヨガサークル「結 Yui」敬崎

カフェdeベビーマッサージ 門仲・東陽

【日程】4日、8日、14日 赤ちゃんとお母さまマッサージで触れ合って、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の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。詳細なブログにてーhttps://ameblo.jp/hondamammy0731/【問】mammy2379@gmail.com

ゴスペルサークルトマミグリーンクワイア 門仲・東陽

癒しとパワーの歌、ゴスペル始めませんか?★マミグリ(子連れ歓迎)3/4,18(月)10~12時★エンジェル3/5,19(火)幼児16~17時小学生17~18時★オハナ・ラニ(ゴスペルクラブ)3/11(月)10~12時◇場所 塚福音教会東京チャペル ◇主催 Mommy Green Choir ◇mail mommygreen@hotmail.co.jp

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(3/4,12,20,26AM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

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)

楽しく身につくハワイアンリトミック 臨海

春からはじめるハワイアンリトミック♪【日時】3/15,27日11時10分~12時10分【対象】1才~3才までの親子さん【場所】豊洲シビックセンター【体験レッスン1,000円】さとう alohapikotarosan@gmail.com

コミュニケーションの素地を育もう! 亀戸・大島

英語は勉強じゃなく、知らない国の人たちとつながる魔法のことばです♪歌のリズムや洋書絵本、楽しいアクティビティで子ども達の目が輝きます。心が動き、自分からやりたくなる。そんな意欲を引き出すことを大切にしている教室です。【お問合せ】CAN 英会話教室のホームページから。

リトミックパネルシアターの会 亀戸・大島

◎クラス・時間:3/5(火)3/12(火)3/19(火)3/26(火)《1・2歳》9:45~10:45(0・1歳)10:50~11:50(新0・1歳)9:45~10:45 0歳からの親子ベビーリトミック! パネルシアターが目玉! ◎レッスン会場:江東区総合区民センター ◎参加費1,500円(体験レッスン初回のみ無料/入金金、年会費、教材費無料)https://www.wakuwakurito.com

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3/11,18 1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-a.la.mode@ac.aoune-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オグループ 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。ティータイムで親同士の交流。昼食も皆と一緒に食べるから美味しい。発達に気になるところ、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(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。ティータイムで親同士の交流。昼食も皆と一緒に食べるから美味しい。発達に気になるところ、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(祝日休)【内容】年間10000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)【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-sjp/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」から会員登録メールマガジンを受信欄の「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)

ママヨガ、ママエアロ Ma・Max

エリア複数

☆毎週水曜 古石場文化センター 10:00?11:00 ママエアロ。☆毎週木曜 豊洲シビック 9:10～9:50 ママヨガ。10:00～11:00 ママエアロ。お子様連れOK、体験は1000円いつでもOK。週に一度1時間、心も体も軽く！月会費2500円(月4回)問合せ先 左手 090-9398-1885 hiroe0358@icloud.com

お子様連れで楽しむバレトント

エリア複数

バレトンは体力UP、脂肪燃焼、体幹強化に効果的！■古石場文化センター毎週金曜 9:45～10:30■パルひろば辰巳3/7,28木10:00～11:00/11:10～11:55■江東区文化センター3/23,30土10:00～11:00■1,000円/回■HP/予約<https://balletonbeautyexercise.jimdofree.com/>■バレトントビューティーエクササイズ(吉田)

子育て応援電話ママパライン・特設週間

エリア複数

【開催】3月4(月)～9日(土)の6日間毎日【時間】13時～16時【電話】03-3633-0415。子どもの発達や幼稚園、ママ友や夫、家族のことなど、グチでも何でも匿名で話せる子育て電話。一人で行き詰まったら、誰かと話すと良い考えも浮かぶかも！【主】こうとう親子センター www.kotooyako.com/mamapapaline/【問】info@kotooyako.com

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、東雲11日PM、東砂12日PM、大島16日PM、亀戸26日AM、YMCA東陽28日PM ③こども家庭支援センター:豊洲1日PM、東陽14日PM ④保育園:白河かもめ15日AM ⑤文化センター:江東区文化センター2日PM、亀戸10日AMP、豊洲24日AM ⑥豊洲カフェハウス:17日 11:00～【問】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」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

本場公園前に位置し、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。トピバーメニューも豊富！【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する)、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】門前仲町1-12-7

Outdoor Cafe テント

門仲・東陽

本場駅徒歩一分。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いお子さんと一緒に美味しくお食事ができます。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

☆習い事系☆

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、各自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:kurachi.masahiko@gmail.com

バレエスタジオ Ballet Spot

門仲・東陽

東陽町、本場各駅から徒歩7分。3歳から大人まで通えるバレエ教室。マタニティ室は産後2年までレッスン料半額。東陽 1-26-7、08080529287、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-

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 コホ向403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12-5-8-1F

☆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: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

◆「家庭訪問型子育て支援」ホームスタート・こうとう

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、それに少し患病りたい時など、いつでも来て下さい。ここは子どもの成長をみながら見守るサロンです。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

♥江東区推奨 地域SNSアプリ「PIAZZA(ピッツァ)」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！



♥発行:江東親子イキカレネット

【Email】jikicalekoto@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、よろしくお願い申し上げます。

【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)

♥編集後記

あつという間に今年度も終わりますね。我が家は、4月から小学生なので、準備にそわそわした毎日をご過ごしています。読者の皆さんよりはちょっと先輩ママなので、先に入学準備を経験してありますが、まあ慣れないことばかり(笑)体操着を「買いに地元スポーツ店にいったり、とくに届いていたランドセルを開けたり、机が欲しいと急に言われ悩んだり(笑)それも、今しかない悩みを楽しんで過ごしたいと思います！皆さんも4月に向けて新生活の準備の時期かと思えますが、無理せず、楽しくお過ごしください☆(編集長あんちゃん)