

イキカレ

VOL.148 2019年 4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5月号は、4/20 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♪

4月1日 (月) 門仲・東陽 お楽しみリトミック@東峯サライ

初めてのリトミック体験にいかがですか？人気のメニューの他にパラバルーンも登場します【場所】東峯サライ5階【時間】クラス① 9:40～10:20 (歩行の安定したお子様) クラス② 10:40～11:20 (6ヶ月～歩き始めのお子様)【参加費】1500円♪お申し込みはHPから <https://nicorito.jp/> 『木場 nicorito』で検索！インスタもみてね【nicorito555】

4月2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、気になるポティラインなど、ママが気になることをケアして心身をつフレッシュ。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

4月3日 (水) 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

4月5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。入園入学や新学期、不安やストレスも多い季節。ひとりでぐるぐる悩んだ時は、誰かと話すと整理できるかも。お名前住所など不要、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

4月6日 (土) 門仲・東陽 アルバム一冊作ろう

1日でアルバムが1冊完成しちゃおうワークショップです！【持ち物】写真100枚程【参加費】8千円(アルバムカバー、アルバム台紙、専用テープのり、専用ペン付)【場所】東陽町徒歩5分マンション集会所【時間】10時～14時半【問】ojijilove@yahoo.co.jp 小松【blog】<https://ameblo.jp/ojijilove/>

4月7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歳までに何をすることが大切。独自の運動遊びプログラムを導入して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。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。他4/20 <http://kids.ru-fine.com/>。dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

4月7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て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。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。4/20も開催HP <http://kids.ru-fine.com/>。dearbodybaby@yahoo.co.jp 竹内

4月7日 (日) 門仲・東陽 お子様連れOK! ジャズダンス!

元劇団四季、元テーマパークダンサーの講師による、本格的ジャズダンスクラスをお子様連れで楽しめます♪【場所】深川スポーツセンター【時間】10:00～【参加費】¥1,500(体験¥1,200)【ブログ】ママになってもパレトン♪【申込】ブログからLINE@登録もしくは balletone42@yahoo.co.jp まで。パレトン&ママヨガサークル『結 Yui』歓迎

4月8日 (月) 門仲・東陽 英語手遊び会(ブレインクラス)体験

「英語で知育」の英語手遊び会が主催する年少一年長のお子さんを対象とした、数の概念や空間認知、フォニックスの基礎などを英語で指導するクラスの無料体験です。場所:江東区教育センター、月曜3回/月、月謝3千円、inokmama0623@gmail.com <http://eigoteasoi06.jugem.jp/>

4月10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、骨盤の歪みを調整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4/11,15,23AM10:50～詳しくはHP <http://dear.ru-fine.com/>。dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

4月11日 (木) 清澄・住吉 ママパパ向けキッズカット講習無料

【時間】1部 9:30/2部 13:00【内容】子連れでも大人のみでもOK! カットの仕方をレクチャーします! 対象は0～3歳の未就学児、カットをする方はハサミの持参をお願いします【場所】美容室ゴコイ(江東区平野2-16-23)【連絡先】LINEで『@pokoj』をID検索してください。

4月11日 (木) 清澄・住吉 0歳からの子育てびより

場所:The English Treehouse&Momrings 時間:10時～14時30分 入場料:500円(Free drink付) 1講座1500円。産前産後のママと赤ちゃんの子育て丸ごとケア。赤ちゃんの体の発達床遊びお家遊び。問合せ:momrings@goatbabe.com 主催:ママリングス

4月12日 (金) 清澄・住吉 FunMerryCafeカフェサイン

赤ちゃんと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】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!

4月12日 (金) 門仲・東陽 東京・江東モーハウスサロン

10:00～14:00 富岡区民館和室にて。時間内出入り自由。授乳服の試着、母乳や睡眠についてのおしゃべり会です。詳しくは主宰者鈴木みお(090-2636-6232)までお問い合わせください。

4月12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)

【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)

4月13日 (土) 門仲・東陽 お子様連れOK!パレトン@東陽町

『パレトン=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【料金】1300円■パレトビューティーエクササイズ吉田 <https://balletonbeautyexercise.jimdo.free.com/>

4月13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

4月13日 (土) 門仲・東陽 親子ふれあいコンサートふかにごファクトリー

親子で工作をしたり、生演奏に合わせて踊ったり歌ったり、クイズをしたり楽しいコンサートです! 0歳～小学校低学年まで。大人700円 子ども300円 ※各回20組予約制 深川東京モダン館(電話0356391776) メール info@fukagatokyoko.com

4月13日 (土) 門仲・東陽 木場プレーパークぼうけん隊

【時間】10時30分～15時まで。無料【場所】木場公園、南のぼうけん広場にて【内容】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出来ます。木工、泥、布、ロープ、ベゴマ遊び等。13時からえのく遊び。汚れてもいい恰好で来てね。◆HP <http://kibabokentai.blog51.fc2.com>→開催の有無はこちらでお知らせ【Email 問い合わせ】kiba_bokentai@yahoo.co.jp(サポーター問い合わせ)kibaplayparks@gmail.com

4月14日 (日) 亀戸・大島 パークヨガ

【亀戸中央公園/パークヨガ】★10:00～11:00(9:45時計塔集合)★10:00円★要予約 yoga_saroja@yahoo.co.jp★ヨガマットなければ大きいレジャーシートお持ちください。お着替場所は特にないで動きやすい服装で起こしてください。★HP https://yoga_saroja.jimdo.com/

4月14日 (日) 清澄・住吉 英語でヨガを楽しもう! 英語で親子ヨガ

【時間】13:30～15:00【内容】英語の歌や英単語などを使った遊びの要素も取り入れ英語に親しみながら親子でポーズやさまざまなヨガポーズなどを楽しみながらチャレンジします! クラスの進行は英語と日本語両方で進めていくので安心してご参加下さい!【参加費】親子一組2,500円【連絡先】<http://www.st-yogachitta.com>【主催・場所】Studio Yoga chitta

4月15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2か月～他4/1,10,23AM9:30～日程など詳しくはHP <http://dear.ru-fine.com/dearbodybaby@yahoo.co.jp>(竹内)

4月15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&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

4月16日 (火) 亀戸・大島
おむつなし育児交流会

10:00～12:00 東大島文化センター 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://omutsunashijimdo.com/

4月16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しなやかに。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

4月16日 (火) 門仲・東陽
産後ママの「からだケア」講座

～バイバイ「肩こり」ママの身体と赤ちゃんに優しい抱っこ紐フィッティング～理学療法士と実際に体を動かしながら、産後のセルフケアを実践。美味しいランチ付き!肩こり・腰痛・尿漏れなどに悩むあなたに。ママの元気とキレイを応援します♪【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

4月17日 (水) 門仲・東陽
手形粘土で記念に残そう!

10:00～11:00 自宅教室にて赤ちゃんもゴロンしたり遊んだりしながら過ごしましょう☆手形粘土におててをムギユ!上手に残せるようにお手伝い致します♪飾り付けはゆっくりとママも楽しんでください!お茶をご用意しております(*^_^*)09072849418まで♪ヒロちゃんの幼児工作教室で検索♪

4月17日 (水) 亀戸・大島
Suzuのベビーダンスクラス

赤ちゃんを離れず踊れるベビーダンス。抱っこ紐をしてお子様と一緒にダンスをします。簡単なステップなのでダンス経験不要です。<場所>亀戸水神駅目の前のWILD KIDS スタジオ 歯医者さんが入ってるビルの1階です。<時間>10:30-11:30<連絡先> suzu.babydance@gmail.com<対象>首が座って3か月～18ヶ月くらいまでの赤ちゃんとお親御さん

4月17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 Outdoor Cafe 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うち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 chacomom1755@gmail.com

4月18日 (木) 臨海
ママヨガ Ma・Max 豊洲シビック

産後ママ、初めての方、運動が苦手な方向けの朝にピッタリなヨガをご紹介します。お子様連れOK。参加費500円、要予約。心と身体に耳を傾けて癒しの時間をすごしましょう。9:10～10:00 シビックセンター 7F 問合せ先 土手 090-9398-1885 hireo0358@icloud.com

4月19日 (金) 全域
グチOK! 子育て相談電話ママババライン

【時間】13時～16時【電話】03-3633-0415。新学期、子育てや人間関係に疲れた～など、イッパイな気持ちには誰かにグチとスッキリして気分も復活。個人情報不要、安心してどうぞ!【主】こうとう親子センター www.kotooyako.com/mamapapaline/【問】info@kotooyako.com

4月19日 (金) 清澄・住吉
デザート+ドリンク付き撮影

【時間】15時～17時【内容】mammacafe 151Aにスタジオクアラルが出張撮影。親子の写真を数枚撮影し、デザートとドリンクも楽しめます。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『@creat』をID検索し、スタジオクアラ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の母子4組限定です。)

4月20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!和気あいあいど、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&ご参加お待ちしております☆

4月21日 (日) 亀戸・大島
トリオベール ファミリーコンサート

0歳からOK!お子様のコンサート・デビューにどうぞ♪2人のヴァイオリンとピアノによる美しい生演奏で、クラシックやアニメソング等聴きなじみのある曲をお届けします。【時間】11:00開演/13:30開演(各回入替制)【場所】総合区民センター(西大島駅上)【料金】大人1,000円/小学生以下500円※2歳以下ひらず無料【問】総合区民センター 03-3637-2261

4月21日 (日) 亀戸・大島
ラテンキューバ音楽「La Trova」

15時～ 入場無料(投げ銭あり)しつとりボレーロからダンスパルナソムまで、キューバ音楽を日本語も交えて歌うファミリーバンド。トランペット、パーカッションも加えた豪華編成「Trova デラックス」にてお届けします。出入り自由、お子様連れでお気楽にお越し下さい。中の橋商店街「メイカサジ」大島7-2-1 主催:親子 de チャチャチャ! kendymico@gmail.com

4月21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】猿江公園【内容】今回は『のはらのおかしさん』をテーマに絵本の世界を自然の中で体験しましょう/対象:1才以上の幼児HP/参加費3,500円(プログラム費・材料費・保険料込)/要申込。詳細はHPで。http://mothertree.michikusaj.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

4月21日 (日) 臨海
防災劇場・防災クッキング

大災害発生時、自分のいのちを守るために必要な行動や備えについて、マジックで楽しみながら学びます。また防災クッキングでは実際に非常食を作ってみます。【時間】防災劇場11:00～12:00/防災クッキング12:30～13:30【場所】東京臨海広域防災公園【参加費】無料【問】TEL:03-3529-2180 http://www.tokyorinkai-koen.jp/

4月22日 (月) 門仲・東陽
英語手遊び会(ブレインクラス)

「英語で知育」の英語手遊び会が主催する年少～1年生のお子さんを対象とした、数の概念や空間認知、フォニックスの基礎などを英語で指導するクラスの無料体験です。場所:江東区教育センター、月曜3回/月、月謝3千円、inokmama0623@gmail.com http://eigo-teasobi06.jugem.jp/

4月23日 (火) 門仲・東陽
ベビーマッサージ&手形アートコラボレッスン

【時間】10:00～【内容】ベビマで体がポカポカになって、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歳半くらいのお子さんとママ【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リピーター割引あり◎【ブログ】江東区ベビーマッサージmammyで検索【問】mammy2379@gmail.com

4月24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。◆4/24(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@iacad.org.jp

4月24日 (水) 清澄・住吉
FunMerryCafeカフェdeベビマ

赤ちゃんとのスキンシップ♪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円ランチ付)【場所】FunMerryCafe 店内【時間】10:30～【主催】ベビーママモード【問】mail:baby-ala.mode@ac.aouone-net.jp tel:03-6670-7854(教室専用)HP:江東区ベビーママモードで検索

4月25日 (木) 臨海
赤ちゃん連れで★顔ヨガ+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。4/11,25はお茶会付き。今月から産後ヨガに加えてお顔のエクササイズも取り入れます。緩んだお顔、キュッと引き締めたい方もお顔も!産前よりビューティを目指しましょう!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。骨盤調整も★毎週水/木★【フォーレベビママヨガ】で検索TEL0362214040

4月25日 (木) 砂町
ママの美・癒し「サンドイッチマン」

赤ちゃんがいてもフェイシャルエステやリフレクソロジー、足裏のタコ・魚の目ケアが受けられます。なんと見守り保育無料!4月は木曜開催です。【時間】11時～15時【場所】東砂八丁目(自宅サロン)【詳細】https://resast.jp/events/329275【連絡先】info@footbeaute.com(藤井)

4月25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】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)※事前に申込の上でご参加ください【TEL】03-5683-1573(平日8:30～17:00)

4月25日 (木) 清澄・住吉
2ヶ月からOK!カフェでリトミック体験会

【時間】10時～【内容】0歳2ヶ月～1歳2ヶ月まで。大人気の親子カフェ、ファンキーカフェさんのリトミックに新しいクラスができました!音楽に合わせて身体を動かします。お子様は楽しさの中から音感、リズム感、集中力を自然に身につけることができ、ママはリフレッシュができるレッスンです。ぜひ体験いらしてください。住吉ファミリーカフェ 体験料1000円メール ritoyukihira@gmail.com(行平(ゆきひら))

4月26日 (金) 亀戸・大島
乳児アトピー撃退!自然療法レッスン

乳児アトピーの悩みを解消します。乳児アトピーが悪化する3つの原因とそれに対する自然療法やアロマセラピーの対処法が分かります。薬に頼り過ぎない子育てをしたいママのための自然療法レッスンです。日時4/26(金)13時～14時半 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 medicalaroma.smile@gmail.com アロマスマイル 松本で検索!

4月28日 (日) 清澄・住吉
森のことりえ

平成最後の「森のことりえ」今回も新しいワークショップが開催で楽しいこと間違いなし!神楽幼稚園ホール&園庭にて開催。4/28(日)10:00～16:00。ママもパパも楽しめる地域密着のイベントです。GW前半の楽しみとしては是非遊びにきてくださいね!

4月28日 (日) 亀戸・大島
パークヨガ

【亀戸中央公園/パークヨガ】★10:00～11:00(9:45時計塔集合)★1000円★ヨガマット無ければ大きいレジャーシートをお持ちください。お着替え場所は特になので動きやすい服装でお越しください。★要予約 yoga_saroja@yahoo.co.jp ★HP https://yoga-saroja.jimdo.com/

5月22日 (水) 亀戸・大島
【予約受付中】0才からのジャズコンサート

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0才～小学生300円当日各200円増/出演=クニニ上トリオ/曲目=Take 5、夢をかねてドラえもん、パッパインベンション他。毎年大好評、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他区内文化施設で販売中。

♡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レッスン 清澄・住吉

四月スタート!新規メンバー募集中!新しいことを始めたい方!運動、ダイエット、美容に!楽しく踊りませんか?初心者でも大丈夫です。【日時】9日.16日.23日10時～11時45分【場所】高森地区集会所【料金】1,000円【問】happy.smile61830@gmail.com 担当しのへ 詳しくは「ナナナーモエ 江東区」で検索!

0歳からのリトミック&知育 清澄・住吉

4月より新開講です♪体験レッスン初回無料。要予約【日付】9日、23日(火)【場所】ティアラ江東リハーサル室【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※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【入会金】2000円【月謝】3000円【施設費】500円

はじめよう!リトミック 清澄・住吉

【日時】4/4,8,18,22【内容】2016,17年度生まれ月2回クラス開催。親子で楽しめるリトミック、ぜひ体験してください。【場所】猿江1-23-5(レンタルルームすみよし)【問】詳細、ご予約はメール・HPから eurhythmic.m.akane@gmail.com、https://goo.gl/EH2bWn(hajimeyou2017で検索)

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（金曜は12時まで。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

チャイルドルーム 砂町

【時間】毎週木曜9時30分～13時【内容】2.6才から4才児を対象とする子どもだけの日です。体操・絵画・歌・自然に触れての体育あそび等々を元保育士が保育します。募集は若干名です。詳細は問い合わせください【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/ 開催告知はメルマガにて。(公式HPの「ご利用登録」から会員登録→メルマガ受信箱の「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)

子連れ可！整体ピラティス+骨盤腹凸@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(4/1,10,15,23AM開催)産後1か月～子連れで整体ピラティス+骨盤腹凸クラスも開催HP)

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 ママエアロ 10:00～11:00。☆毎週木曜日 豊洲シビック ママヨガ 9:10～10:00。ママエアロ 10:00～11:00。お子様連れ、体験(1000円)OK。春です！！新しい事始めませんか。週に一度心も体も軽く、癒しの時間を…月会費2500円 問合せ先 土手090-9398-1885 hiree0358@icloud.com

お子様連れで楽しむバレトン♪ エリア複数

バレトンは、体力UP、脂肪燃焼、体幹強化に効果有！ ■古石場文センター 金曜 9:45～10:30 ■バル広場辰巳 18:25 木曜 10:00～11:00,11:10～11:55 ■江東区文センター 土曜,21日曜 10:00～11:00 ■バレトンビューティー エクササイズ 吉田 ■料金 1000～1300円 ■https://balletnbeautyexercise.jimdofree.com

おもちゃ病院 エリア複数

①グランチャ東雲4日PM、18日PM ②児童館：東砂9日PM、平野15日AM、大島20日PM、亀戸23日AM、豊洲27日PM ③文化センター：区文化センター6日PM ④保育園：白河かもめ19日AM ⑤YMCA：東陽町25日PM【問】fuj-kehuka@sj4-so-net.ne.jp 詳細 ことみゅネット「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 かつを削いでくつろげるカフェ。なんねちゃんも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～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

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。全時間帯貸切可【住所】江東区木場2-18-14 Seaplace7階【TEL】03-5875-9560(不定休)

キッズランド亀戸店 亀戸・大島 食事で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き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://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)

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 お別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(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

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

☆習い事系☆

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 ヲポ 向403号室 090-9006-0693(高橋)

バレエスタジオ Ballet Spot 門仲・東陽 東陽町、木場駅から徒歩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年までレッスン料半額。東陽1-26-7、08080529287、Ballet Spotで検索

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・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☆毎週土曜10:15～@Gsquare多目的室☆【千石 極真】で検索【HP】https://www.karate-fukagawasengoku.net【Email】告知: kurachimasahiko@gmail.com

☆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」にぜひ遊びに来てください。【HP】http://koto-kosodate-portal.jp/mizube/ ①東陽子ども家庭支援センター TEL:03-3699-4871 ②大島子ども家庭支援センター TEL:03-5836-1621 ③深川北子ども家庭支援センター TEL:03-5600-8701 ④南砂子ども家庭支援センター TEL:03-5617-7772 ⑤豊洲子ども家庭支援センター TEL:03-3536-7681

『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(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。本音推進で木のおもちゃがス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。TEL 080-5063-6500

♥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、深川東雲モダン館)【保育園・幼稚園】区立保育園&幼稚園、認定こども園文化教育学園/神愛保育園/ミニマ前仲町、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・CAFE】mamma cafe 151A、Organic Cafe LuLu、ミニマ 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】子育てサロンすすく、Music Together Legato、産後ケアはイマココ・クリエイト、セイン英語学院 イースト21教室、ふでともかきかた教室 ※他多数

♥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。

♥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！

♥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】ヒッポファミリークラブ江東区様、リトミック教室 nicoリト様

編集後記

新年度ですね。春は、本当に出会いと別れの季節で、子供との生活をするようになってからさらにそう感じるようになりました。先生が変わったり、お友達が引越したり。我が家は、4月から息子がとうとう小学生になります！不安(笑)赤ちゃんの時期との悩みは少し変わってきた感じがしますが、新しい世界へ、親子ともに挑戦していきたいと思えます！(イキカレは続けますのでご安心を！心強いイキカレメンバーに支えられています) 今月号もよろしくお願いたします！ (編集長あんちゃん)