

イキカレ

VOL.148 2019年 5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6月号は、5/18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♪

5月3日 (金)

全域

♡ 匿名の育児相談電話ママパパライン

【時間】13時～16時【電話】03-3633-0415。世の中は連休、なのに子育ては休み無し…気持ちがつまんな時は、誰かにこぼすとラクになるかも。お名前など不要です、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

5月5日 (日)

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部は横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+2人目から300円。プログラムはHPやこどもゆ参照して下さい【場所】子育てサロンすくすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron_sukusuku@nifty.com

5月6日 (月)

清澄・住吉

♡ ファミリーコンサート

【時間】15:16(14時半開場)【内容】楽器体験もできるファミリーコンサートみんなの知っている曲が沢山！嬉しいプレゼント付き【参加者】500円(小学生以下無料)【場所】パルティ江東 ホール【主催】himawari【申込HP】江東区 ママで検索！【問合わせ】himawarimama.info@gmail.com(担当山西)

5月7日 (火)

清澄・住吉

♡ 子連れヨガ@深川

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

5月9日 (木)

清澄・住吉

♡ 下町の子育てほっとサロン&保健室@0歳

子どもの発達・産前産後ケア・子育て相談。専門職が集う子育てサロンです。5月はお天気なら午前中は猿江恩賜公園で青空保健室です。公園が初めてのお子さんでも大きなブルーシートの上で風を感じながら遊びましょう。(場所詳細はお問い合わせください。)、時間:10時～14時半、問合せ:momrings@goatbabe.com、主催:マミングス

5月9日 (木)

清澄・住吉

♡ 1才～はじめる「個人ピアノ&リトミック」

マンツーマンレッスンで、お子さまの「大好き！」をのびのびと表現できるように、打楽器・トランポリン等を使って、広いお部屋で身体を動かして、のびのび表現を楽しむ新しいピアノ教室です。残席1名のみ。先着順です。※「音楽療育&音楽療法クラス」もあります。場所:千石1-13-6 1階「バリバザ」体験費:1000円 30分「どれみ音楽教室 江東区」で検索。HPからお問い合わせ＆お申込み下さい。

5月10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ト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@ala.mode@ac.aunet-jp tel:03-6670-7854(教室専用) HP:江東区ベビーアラモードで検索！

5月10日 (金)

清澄・住吉

♡ ベビーマッサージ&歯固めジュエリーワークショップ

【時間】10:00～12:00【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！歯固めジュエリーはママの手作り歯固めおもちゃホルダーを作ります。世界に1つだけの手作りです【対象者】首が座った頃～1歳頃まで【参加費】¥3,000【会場】江東区麻橋2-5-7pezzo casa 3F anelaloom【連絡先】anelaloom@gmail.com090-8744-2436

5月11日 (土)

亀戸・大島

♡ 【ババ限定】育児って、どうなんだ？おとこの、子育て入門編

子育てが大好きなおとこたち3人による、おとこたちのためのイベントです。男子限定、女人禁制イベントです。あしからず。【対象】父親、父親になる方【場所】大島みずべ【参加費】無料【定員】先着15名【申込】大島みずべに直接ご連絡ください。

5月12日 (日)

門仲・東陽

♡ 江東区後援「多言語ワークショップ」

10:30-12:30 江東区文化センター、主催:ヒップファミリークラブ、申込先:0120-557-761又はHPより、江東区後援「多言語と暮らす～0歳から家族で楽しめるワークショップ～」多言語・多文化・多様性。日本に居ながら多言語を楽しむ、子育てをもっと楽しむ。目の前の人と向かい合う、そんな心を育てる環境とは？多言語体験や多言語を楽しむヒップファミリークラブのメンバーの体験談有。

5月12日 (日)

亀戸・大島

♡ ～午後のくつろぎ演奏会～

14時開場 14時半開演、大人1500円/子供1000円(ドリンク&ケーキ付)La Trova(ファミリーで奏でるキューバの名曲を日本語も交えて)ボーダーズ(津軽三味線とピアノのコラボ)日曜の屋下がり、緑と光に囲まれた癒やし空間で美味しいスイーツと、美しい愉快な音楽をお楽しみ下さい。Cafe 七草十花(大島5-41-13)ご予約お問い合わせkendymico@gmail.com

5月13日 (月)

門仲・東陽

♡ 手形足型アート教室

【内容】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、贈り物としても◎季節のアートは父の日！お誕生日台紙もあります。兄弟や親子で1つの作品にもできます！【時間】①10時～②11時【場所】東陽町駅より徒歩4分【費用】¥1000(連絡・問合せ)江東区 手形アートhop-petaで検索！メールhop.peta825@gmail.com

5月14日 (火)

亀戸・大島

♡ 江東区後援「多言語ワークショップ」

18:30-20:30亀戸文化センター、主催:ヒップファミリークラブ、申込先:0120-557-761又はHPより、江東区後援「多言語と暮らす～0歳から家族で楽しめるワークショップ～」多言語・多文化・多様性。日本に居ながら多言語を楽しむ、子育てをもっと楽しむ。目の前の人と向かい合う、そんな心を育てる環境とは？多言語体験や多言語を楽しむヒップファミリークラブのメンバーの体験談有。

5月14日 (火)

清澄・住吉

♡ 特別企画！リトミック&ベビーマッサージ

【時間】9:20～10:20大人気の「音の遊園地 どれみランド」のリトミックと、ベビーマッサージの先生をお招きして、植物性100%のオイルを使った「本格マッサージ」の両方が楽しめる特別企画。生演奏のピアノに合わせて、ゆったり心地よく、赤ちゃんとの触れあいを楽しみませんか。お茶タイムでママもリラックス！対象:0才～よちよち歩きのお子さま。場所:千石1-13-6リベラ千石1階「バリバザ」参加費:2000円「どれみ音楽教室 江東区」で検索。HPからお問い合わせ＆お申込み下さい。

5月14日 (火)

清澄・住吉

♡ 特別企画！リトミック&おやこ体操

大人気の「音の遊園地 どれみランド」のリトミックと、インストラクターの先生をお招きして、「親子体操」の両方が楽しめる特別企画です。ピアノや打楽器のビートに合わせて、親子でたっぷり触れあい、身体と一緒に動かしてみませんか。お茶タイムでママもリラックスしていただけます。対象:1才半頃～場所:千石1-13-6 1階「バリバザ」参加費:2000円「どれみ音楽教室 江東区」で検索。HPからお問い合わせ＆お申込み下さい。

5月15日 (水)

清澄・住吉

♡ 親子で踊る ベビードダンス！

＜時間＞10:30～11:30＜場所＞亀戸水神社前 Wild kidsスタジオ＜内容＞抱っこ紐で抱っこしながら一緒に踊ります。ママはエクササイズ。赤ちゃんはスヤスヤ。寝かしつけにも最適。＜対象＞首の座った3ヶ月～18ヶ月までの赤ちゃんともママ連絡先> wild.kids.dance@gmail.com TEL 050-5436-8239 インストラクター-寿々々ともみ

5月15日 (水)

門仲・東陽

♡ ハワイアンリトミック木場エリア

心地よいウクレレのリズムに合わせてリトミックダンスや楽器を使って体全体で楽しみます♪6ヶ月～1才くらい10時45分～11時20、あなよ～3才9時45分～10時30分【場所】古石場文化センター第3研修室【連絡先】alohapikotarosan@gmail.comさとう

5月15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】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)

5月16日 (木)

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。興味がある方、妊婦さんもOK！おまるや股割れズボンなど参考写真を用意しています。HP予約フォームから要予約→<https://omutsunashi.jimdo.com/>

5月16日 (木)

臨海

♡ お子様連れでバレトン♪@東雲、辰巳

『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！体幹強化、柔軟性向上、気分転換に♪●バレひるば辰巳10:00～11:00初級/11:10～11:55初心者●1回1000円●バレトンビューティエクササイズ吉田●詳細/予約<https://balletonbeautyexercise.jimdo.free.com>

5月17日 (金)

清澄・住吉

♡ デザート&ドリンク付き撮影会

【時間】15時～17時【内容】mammacafe 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、デザート&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】mammacafe 151A【連絡先】LINEで「@crear」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の母子4組限定です。)

5月17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トセラピーの取り入れ方が分かります。薬に頼り過ぎずアトピーを治したいママのための自然療法レッスンです。日時5/17(金)13時～14時半 江東区総合区民センター 第2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！

5月17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。子どもの事、家族の事、ひとりで頑張つて疲れていませんか？へこんだ時は本音でグチをこぼすと元気回復！お名前などはお聞きしません、安心して電話ください。【主】こうとう親子センター

www.kotooyako.com/mamapapaline/【問】info@kotooyako.com

5月17日 (金) 清澄・住吉

♥ 江東区後援「多言語ワークショップ」

10:30-12:30 ティアラうとう、主催：ヒッポファミリークラブ、申込先：0120-557-761又はHPより、江東区後援「多言語と暮らす〜0歳から家族で楽しめるワークショップ〜」多言語・多文化・多様性。日本に居ながら多言語を楽しみ、子育てをもっと楽しく。この日は目の前の子ども達に目を向け、母語獲得や成長のプロセスについてお話ししましょう♪多言語体験コーナーもあります〜

5月17日 (金) 臨海

♥ ハワイアンリトミックレッスン♪

心地よいウクレレのリズムに合わせてリトミックダンスや楽器を使って体全体で楽しみます♪11時10分〜12時10分ハイハイ赤ちゃん〜3才くらいまで【場所】豊洲シビックセンター6階音楽練習室【連絡先】alohapikotarosan@gmail.comさとう

5月18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☆

5月19日 (日) 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、koscodatesaron_sukusuku@nifty.com

5月19日 (日) 砂町

♥ 木育広場

【時間】10時〜14時【内容】日曜日は家族で木育の日！おもちゃ美術館の江東版として、実際に乗れる汽車ポッポや木馬に、大人も夢中になるカブラなど木のおもちゃが100点超えて並びます。ミニお話劇場、ランチタイム有。参加費 500円+2人目から300円【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

5月20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ませんか？【同席】1才半未満お子様同席【参加者】800円【保育】事前登録制 1歳半以上9日毎切300円【場所】パルシェイ江東【主催】himawari【申込HP】江東区 ママで検索！【問合わせ】himawarimama.info@gmail.com(担当山西)

5月20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★親同士楽しいおしゃべり★ボランティアさんや民生委員さんに気軽に相談★11:00〜助産師さんの質問コーナーあり【問】江東区社会福祉協議会03-3647-1898

5月20日 (月) 清澄・住吉

♥ ベビーサイン

【時間】13:30〜14:15【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！赤ちゃんって凄い！と知ることができて、親子の絆や自己肯定感も育まれます【対象】〜1歳半程のお子様とお母様【参加費】¥1000【会場】江東区扇橋2-5-7 pezzocasa 3F anelaroom【連絡先】050-3628-3388ベビーサイン講師 かなやすみつえ

5月21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！ママの元氣とキレイを応援します♪【場所】Outdoor cafe テント【時間】10:30〜約一時間【料金】2500円(教材・ランチ代込)【申込・問合せ】Rin.mombody-care@outlook.jp

5月22日 (水) 亀戸・大島

♥ 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＝クニ三上トリオ／曲目＝Take 5、夢をかなえてドラえもん、バツハインペンション他、毎年好評、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。

5月22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 chacomom1755@gmail.com

5月23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！【時間】11時〜15時【場所】東砂八丁目(自宅サロン)【詳細】https://resast.jp/events/340178【連絡先】info@footbeaute.com(藤井)

5月23日 (木) 臨海

♥ ママヨガ 豊洲シビックセンター7F

9:10〜9:50 産後の方、初心者、運動が苦手な方、身体の硬い方でも安心な朝にぴったりのヨガをご紹介します。心と身体がホッとする癒しの時間を過ごしませんか？ 豊洲シビックセンター7F 体験料500円。要予約。お子様連れOKです。Ma・Max 土手 090-9398-1885 hiroe0358@icloud.com

5月23日 (木) 亀戸・大島

♥ 江東区後援「多言語ワークショップ」

10:30-12:00 総合区民センター、主催：ヒッポファミリークラブ、申込先：0120-557-761又はHPより、江東区後援「多言語と暮らす〜0歳から家族で楽しめるワークショップ〜」多言語・多文化・多様性。日本に居ながら多言語を楽しみ、子育てをもっと楽しく。目の前の人と向かい合う、そんな心を育てる環境とは？多言語体験や多言語を楽しむヒッポファミリークラブのメンバーの体験談有。

5月24日 (金) 清澄・住吉

♥ 子連れヨガ@深川

【時間】10:40〜11:40【内容】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。詳細はhttps://ameblo.jp/cocoyoga-style/【主催】cocoyoga【場所】深北スポーツセンター研修2【予約問合せ】cocoyogastyle@gmail.com

5月24日 (金) 清澄・住吉

♥ FunMerryCafeカフエドベビマ

赤ちゃんママのスキんシップ♪免疫カアップ！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】ベビマ アラモード【問】mail:baby-a.la.mode@ac.aunone-net.jp tel:03-6670-7854(教室専用) HP:江東区ベビマアラモードで検索

5月24日 (金) 門仲・東陽

♥ ベビーマッサージ&手形アートコラボレッスン

ベビマで体力カボカになって、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ママ【時間】10:30〜【場所】東陽町(東陽町駅徒歩5分)★申込のみ頂き詳しい会場をお伝えします。【費用】¥3500円【予約】【ブログ】江東区 ベビーマッサージmammy で検索【問】mammy2379@gmail.com

5月29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。◆5/29(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

5月30日 (木) 門仲・東陽

♥ 江東区後援「多言語ワークショップ」

18:30-20:30 江東区文化センター、主催：ヒッポファミリークラブ、申込先：0120-557-761又はHPより、江東区後援「多言語と暮らす〜0歳から家族で楽しめるワークショップ〜」多言語・多文化・多様性。日本に居ながら多言語を楽しみ、子育てをもっと楽しく。柔軟に目の前の人と向かい合う、そんな心を育てる環境とは？

5月30日 (木) 臨海

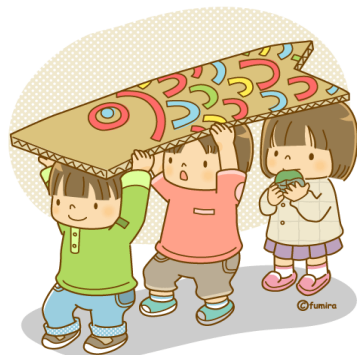
♥ 産後ビューティーランチ+ママヨガ豊洲東雲

豊洲、東雲、有明、辰巳などおしゃれな湾岸ママの輪が広がっています。5/31は産後ビューティーランチ(インスタ映え間違いなし♪)付のママヨガ。産後ビューティーセミナーも。うちから出て同じ思いの初めましてママが集まるFOLIE産前よりビューティーを目指しましょう！スタジオ所属のママインストラクターだから安心。骨盤調整★★毎週水・木★【フォーレ ベビマヨガ】検索 TEL0362214040

5月30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)※事前に申込の上ご参加ください【TEL】03-5683-1573(平日8:30〜17:00)



♥ 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※

ヘッドスパ体験会 ☆子連れOK ☆無料 清澄・住吉

【時間】9:30〜12:30／14:00〜17:00 2部制【内容】ご予約不要です。ご来店の順番でご案内させていただきます。所要時間30分程度でリラックス♪。詳細はポコイFB、LINEをご確認ください。【場所】美容室ポコイ(江東区平野2-16-23)【連絡先】LINEで【pokoj】をID検索してください。

0歳から3歳のリトミックと知育 清澄・住吉

お子様の脳が大きく育つ乳幼児期！生ピアノに合わせて楽しくリトミック&知育しましょ♪無料体験募集中！【日時】14日、28日(火)6か月〜1歳 11:10〜11:50 2〜3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 ※詳細はHPをご覧ください。https://yanopiano.com/ 090-9680-4992 やのピアノ教室

MusicTogether Legato 清澄・住吉

元気に春学期スタート♪親子で英語リトミックでムーブメント♪途中入会も可能です！まずは体験に来てね♪(水曜クラス)10時@森下ノ(木曜クラス)18時半@森下(土曜クラス)10時&11時@森下【問】090-7719-4114 info@musicttogetherlegato.com 【担当】北原【HP】http://musicttogetherlegato.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/

はじめよう！リトミック 清澄・住吉

日時)5/13,16,27【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.makane@gmail.com、https://goo.gl/EH2bWn(hajimeyou2017で検索)

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ックスヨガ【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【会場】江東区扇橋2-5-7 pezzocasa 3F anelaroom【連絡先】anelaroom@gmail.com

イキカレ
Facebookページも

いいね!

イキカレの
配布先など
配信中!

<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トおむつ台有、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

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）

キッズランド亀戸店 亀戸・大島

食事も出来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:kurachi.masahiko@gmail.com

バレエスタジオ Ballet Spot 門仲・東陽

東陽町、木場各駅近く。3歳から大人まで通えるバレエ教室。マタニティ～産後2年間はレッスン料半額です。東陽1-26-7、080-8052-9287

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「江東かきかた宝」で検索。金曜と土曜（月3回）福住1-14-5 コーポ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

無料託児室付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

☆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【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）

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

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&子育てで応援施設！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ます、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、それに少し愚痴りたい時など、いつでも来てください。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

♥江東区推奨 地域SNSアプリ「PIAZZA（ピアツツア）」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！



♥今月のご協力団体様♥

【発行協力】

江東区子育て支援課
江東区こども家庭支援センター（みずべ）

【寄付】

リトミック教室nicoリト 様
極真カラテ教室「新極真会・千石道場」様
オフィスヨコタ 様

♥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、シュベーネ冬木店、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、よろしくお願いいたします。



（編集長あんちゃん）

@fumira