

イキカレ

VOL.150 2019年

6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7月号は、6/22 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♪

6月2日 (日) 亀戸・大島 江東区後援多言語と暮らすワークショップ

西大島総合区センター 10:30~12:30 *無料託児(予定)江東区後援ワークショップです。主催はヒップファミリークラブ多言語で0歳から家族で参加できるワークショップ全6講座の最終日です。当日は多言語に触れることについてメンバーの体験談を軸に、0歳から参加の多言語ミニ体験コーナー付きです。ぜひご家族でお越しください

6月2日 (日) 門仲・東陽 「パブリカ」ダンスをマスターしよう！！

2020年に向けて、親子で「パブリカ」の踊りを覚えちゃおう！ママもパパもお子様何人でもご参加OK！【場所】深川スポーツセンター【時間】10:00～【参加費】一家族¥1,500【ブログ】ママになってパレトン♪【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

6月3日 (月) 亀戸・大島 ベビーマッサージ&手形アートイベント

ベビーマッサージ&手形アート☆月齢フォト撮影会付きイベント開催します！手形アートは父の日用の台紙もご用意しておりますので、パパへのプレゼントにいかがですか？ベビーマッサージ・手形アート・月齢フォトにドリンクバーも付いた、お得なイベントです♪【時間】10時～12時【対象年齢】2か月～1歳半【料金】3000円【定員】6名【場所】キッズランド亀戸【予約・お問合せ】03-6807-0581

6月3日 (月) 清澄・住吉 おもてなし英語カフェ

【日時】6/3日(月)10時から12時【場所】パルシティ江東区 第2会議室【内容】オリンピックのとき、その先使える単語や英文を学びませんか？【同席】1才半 <http://honmaru-radio.com/emi0019/> 下のお子さまに限る【参加費】事前登録、予約制(締切) 1才半から 300円【参加費】800円【主催】himawari【申込】HP 江東区 ママで検索

6月3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★赤ちゃんとおもちゃのふれあひ★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★10:20～10:50コカリナ音楽会【問】江東区社会福祉協議会 03-3647-1898

6月4日 (火) 清澄・住吉 子連れヨガ@深川

お子さま連れで参加可能なヨガです。骨盤、肩こり腰痛、ボディラインなどママが気になることをケアしていきます。運動が苦手でも、ヨガ未経験でも、ひとりでも気軽にご参加ください。詳細は <https://ameblo.jp/cocoyoga-style/> 【主催】cocoyoga【時間】10時40分～11時40分【場所】深川北スポーツセンター研修2【予約問合せ】cocoyogastyle@gmail.com

6月5日 (水) 亀戸・大島 2歳3歳児大募集！！リトミック西大島教室

【時間】10時～【内容】音楽に合わせて身体を動かします。お子様は楽しんでいるから音感、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。ぜひ体験にいらしてください。西大島総合区センター 体験料 1000円 メール ritoyukihira@gmail.com (行平(ゆきひら))

6月6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りフレクソロジー、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8丁目(自宅サロン)【詳細】<https://resast.jp/events/344273> (藤井)

6月6日 (木) 臨海 お子様づれでパレトン♪@東雲、豊洲

『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！体幹強化、柔軟性向上、気分転換に♪◆パルひろば辰日 10:00～11:00 初級/11:10～11:55 初心者◆1回1000円◆パレトンビューティエクササイズ吉田◆詳細/予約 <https://balletonbeautyexercise.jimdofree.com>

6月6日 (木) 門仲・東陽 遊びながら学ぶ「親勉」体験会

【時間】10:30～12:00【内容】遊びの中に勉強内容を散りばめて、賢い子に育てませんか？子どもにとってはアンパンマンも、聖徳太子も「キャラクター」としてとらえれば同じもの！お母さんにはカードゲームを体験して頂き、賢い子に育てるヒントをお伝えします。【詳細】<https://ameblo.jp/koyamarichan/>【連絡】mariko_grand_blue@yahoo.co.jp

6月7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。子育て、家族や自分自身のことなど、なんでも話せる子育て応援電話。誰かと話すとすっきり軽くなるかも。とく名の電話で安心、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

6月7日 (金) 門仲・東陽 親子で楽しむ手形アート

【内容】お子様の小さな手足を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◎6月の季節のアートは父の日または雨の日デザイン！兄弟参加もOK♪【時間】①13時～②14時～【場所】東陽駅より徒歩4分【費用】¥1000～【連絡・問合せ】江東区 手形アート hop-peta で検索 hop.peta825@gmail.com

6月7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。プログラムはここ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 email koscodatesaron_sukusuku@nifty.com

6月8日 (土) 亀戸・大島 遺伝子組み換えルーレット 上映会

遺伝子組み換え、食べて大丈夫？食の安全に関心のある方にオススメです。託児あり。【時間】10:00～12:00【場所】江東区総合区センター第3研修室詳細は 23区南生活クラブイベント で検索！！【主催】23区南生活クラブ生協 まち江東【連絡先】23区南事務局 03-3426-9914

6月8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／江東区文化センター 第4、第5会議室(東陽4-11-3)※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)

6月8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

6月9日 (日) 臨海 ちびっこ相撲

【時間】10:30～11:30【内容】本物のお相撲さんがやってくる。「ちびっこ相撲」を開催いたします。※雨天決行(屋内)【当日受付場所】そなエア東京1Fエントランス【定員】50名(要電話事前申込・3歳以上保護者同伴) ※6/1(土)9:30～申込受付開始【参加費】500円/1名(保険料含む)【問】東京臨海広域防災公園 TEL 03-3529-2180

6月11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6/3,17,25AM10:50～詳しくはHP <http://dear.ru-fine.com/>。dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

6月13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。6月は理学療法士ママの産前産後のエクササイズ。産後の骨盤・全身お疲れ癒しセルフケア。【時間】10時～14時30分【場所】The English Treehouse&Momrings【入場料】今月まで無料【Free drink付】。1講座1500円【問合せ】momrings@goatbabe.com【主催】ママリングス

6月13日 (木) 亀戸・大島 2ヶ月からOK！カフェでリトミック

【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、ファンメリ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！音楽に合わせてながら身体を動かします。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できるレッスンです。ぜひ体験にいらしてください。住吉ファンメリーカフェ 体験料1000円 メール ritoyukihira@gmail.com (行平(ゆきひら))

6月14日 (金) 砂町 FunMerryCafeカフェデザイン

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！

6月15日 (土) 門仲・東陽 多言語と子育て♪

江東区文化センター 14:00-16:00 ママたちも多言語と出合い続けたい目の前の子ども達の成長がもっともっと楽しめる??子供たちが母語を身につけていくように自然に多言語を話せるようになりたい、そんなヒップファミリークラブの多言語活動ならではの月に一度の子育てについてワイワイ話す会です。要事前申し込み:0120-557-761またはヒップファミリークラブHPより

6月16日 (日) 亀戸・大島 Trovaデラックス キューバ音楽ライブ

15～16時 じっくりボレロから、ダンスブルなソングまで。ラテン・キューバ音楽をお楽しみ下さい。出入り自由なので、お子様連れでもお気軽にどうぞ 飛び入り演奏もお待ちしております！！入場無料(投げ銭あり)ご注文をお願いします。中の橋商店街「メイカセブン」大島7-2-1 03-3681-8814

6月16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ラなど木のおもちゃが100点超えて並びます。ミニお劇劇場、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

6月17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って親子で楽しく参加。産後2か月～他6/3,11,25AM9:30～日程など詳しくはHP http://dear.ru-fine.com/dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

6月17日 (月) 門仲・東陽 お楽しみリトミック@東峯サライ

【場所】東峯サライ5階【時間】①クラス(歩行の安定した3歳までのお子様)9:40～10:20 ②クラス(6ヶ月～歩き始めのお子様)10:40～11:20【内容】楽しいリトミックや知育制作活動、パラバルーンなど、お楽しみ要素が盛りだくさん☆ご予約はお早めに♪詳細はHPを見てね【木場nicoリト】で検索！

6月17日 (月) 清澄・住吉 おもてなし英語

【日時】6/17(月)10時から12時【場所】パルシティ江東区 第2会議室【内容】オリビックのとき、その先使える単語や英文を学びませんか？【同席】1才半 http://honmaru-radio.com/emi0019/下のお子さまに限る【保育】事前登録、予約制(5日締切) 1才半から 300円【参加費】800円【主催】himawari【申込】HP 江東区 ママで検索

6月18日 (火) 清澄・住吉 子連れヨガ@深川

お子さま連れで参加可能なヨガです。骨盤、肩こり腰痛、ボディラインなどママが気になることをケアしていきます。運動が苦手でも、ヨガ未経験でも、ひとりでも気軽にで参加ください。詳細はhttps://ameblo.jp/cocoyoga-style/【主催】cocoyoga【時間】10時40分～11時40分【場所】深川バススポーツセンター研修2【予約問合せ】cocoyogastyle@gmail.com

6月18日 (火) 亀戸・大島 ママのための劇的！貯金力アップセミナー

子どものためにお金を貯めたいけれど何から始めたらよいかわからないという方にお金のプロが「貯金力」を劇的にアップさせる方法を教えてください！第2部では健康な子育てに欠かせない工夫や勉強会を行います。【無料&お土産付き】【時間】9:15～11:45【場所】東大島文化センター【詳細】https://ameblo.jp/beautyhealth-t/entry-12458146484.html

6月18日 (火) 亀戸・大島 多世代、多言語の公園♪

亀戸文化センターにて 18:30-20:30 赤ちゃんから小中学生、大学生にシニアまで、たくさんのメンバーが集まる時間帯の会です。お仕事終わりに集まる/ひなたたちも大歓迎。みんなで楽しく多言語で遊びませんか。多言語多世代の公園で自然と言語が身についでいく、そんな気軽に参加できる会です！要申し込み：0120-557-761またはHPより

6月18日 (火) 清澄・住吉 住吉 0～3歳 リトミックと知育

【時間】10:00～【場所】ティアラこうとう第5練習室 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&知育しましょう！体験レッスン初回無料！体験レッスン当日のご入会、入金金も無料！どうぞお気軽にご参加下さい。※詳細はHPをご覧ください。https://yanopiano.com/ 090-9680-4992 やのピアノ教室

6月18日 (火) 清澄・住吉 住吉 リズムベビーマッサージ

【時間】11:00～11:40【場所】ティアラこうとう第5練習室 ママのお歌で行う愛情たっぷりマッサージで、元気に優しく心からだを育みましょう！ママと赤ちゃんの絆を深め、心の安定、身体や脳の発達を促します。【料金】1,500円 ※詳細はHPをご覧ください。https://yanopiano.com/ 090-9680-4992 やのピアノ教室

6月18日 (火) 清澄・住吉 ベビーのための英語リトミック♪

【時間】9:20～10:20【内容】大人気の「音の遊園地 どれみランド」のリトミックと、英会話スクール「FAC」のネイティブとバイリンガルのベアティーチングによる英語が楽しめるコラボ企画。お茶タイムでママもリラックスしていただけます。残席わずかです。【対象】0才～よちよち歩きのお子さま【場所】千石1-13-6 リバ千石1階「リビザ」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。

6月18日 (火) 清澄・住吉 ネイティブの先生と英語でLet'sリトミック！

【時間】10:30～11:30【内容】大人気の「音の遊園地 どれみランド」のリトミックと、英会話スクール「FAC」のネイティブとバイリンガルのベアティーチングによる英語が楽しめるコラボ企画。打楽器のリズムに合わせて、口から思わず英語が飛び出るライブ感満載の英語リトミック！お茶タイムでママもリラックスしていただけます。残席わずかです。【対象】1才半頃～ 場所：千石1-13-6 1階「リビザ」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。

6月19日 (水) 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

6月20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よ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://omutsunashijimdo.com/

6月21日 (金) 全域 匿名の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。お名前など個人情報不要。子どもの発達やしつけ、家族や親同士の間人間関係・ひとりで発達した時は、気軽に相談してみてくださいね！【主】こうとう親子センター www.kotooyako.com/mamapapaline/【問】info@kotooyako.com

6月21日 (金) 砂町 FunMerryCafeカフェdeベビマ

赤ちゃんとママのスキンシップ♪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】ベビーアラモード【問】mail:baby-a.la.mode@ac.aoune-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

6月21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部は積木のパフオ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

6月22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☆

6月23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でダンスを通して体の基礎、動かし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6/15【http://kids.ru-fine.com/dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)】

6月23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運動能力の偏りを無くし体の基礎をダンスと共に、共働み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。6/15も開催HP http://kids.ru-fine.com。dearbodybaby@yahoo.co.jp 竹内

6月23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】6月は『たけやぶがっこう』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才以上の幼児親子/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.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

6月26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、オススメ絵本、収納のコツ等をお伝えします。◆6/26(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

6月26日 (水) 門仲・東陽 小さな手形を残そう！

10:00～11:00 東陽町・木場周辺自宅教室にて☆粘土を使ってお子様の記念の手形を取ります！教室オリジナルフレームにリボンやフェルトなどで自由に飾り付けも◎赤ちゃんもゴロン！【ヒロちゃんの幼児工作教室】09072849418

6月27日 (木) 臨海 ベビーマッサージ・ママヨガ 豊洲

ベビーマッサージと産後のママ向けヨガをご紹介します。ママはヨガ初心者でもOK。ベビーもママも癒しの時間を過ごしましょう。参加費500円。動きやすい服装、バスタオル。要予約。豊洲シビックセンター7Fレクホール。9:10～9:50。問合せ先 土手 090-9398-1885。hiro0358@icloud.com。

6月27日 (木) 門仲・東陽 子育て講座「家庭でできる性教育」

～性の健康をたいせつに考えること～麻の実助産所 土屋麻由美さんによるお話です。小学生～思春期くらいのお子さんをお持ちの方、興味のある方が対象です。☆6月27日木曜10-12時☆江東区文化センターレクホール☆主催一緒に遊ぼう会ブログ https://blog.goo.ne.jp/issihoni-asobouメール issihoni_asobou@zoho.com

6月28日 (金) 清澄・住吉 ドリンク+デザート付き撮影会

【時間】15:00～17:00【内容】mamma cafe 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】mamma cafe 151A【連絡先】LINEで『@crear』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、4組限定です。)

6月28日 (金) 亀戸・大島 産後太りの悩みをアロマde解消！

あなたに合ったダイエット法を見つけて産後太りを解消しませんか？アロマを使った体質チェックで、ピッタリの食療法・運動法・ダイエットサポートアロマが見つかります。産後太りの悩みが解消すると、気持ちも前向きに、育児も楽しくなりますよ 6/28(金)13時～14時半 総合区民センター第2和室 参加費2,000円 申込.medicalaroma.smile@gmail.com アロマスマイル松本で検索！

6月28日 (金) 亀戸・大島 世界のことで親子deあそび

西大島総合区民センター 10:30-12:00 要事前申し込み：0120-557-761またはHPより 世界の音楽、こぼれで遊ぼう♪子ども達はもちろん、ママが楽しめる会をご用意しました。是非お気軽にお越しください♪【主催】ヒッポファミリークラブ

6月28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

【時間】10:00～【内容】ベビマで体カボカボになって、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 季節のアートなど♪【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

6月28日 (金) 亀戸・大島 ファミリー・サポート利用会員登録説明会(要予

【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 / 亀戸文化センター大研修室(亀戸2-19-1) ※事前に申込の上でご参加ください。受付は6月5日(水)9時からです。【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※

はじめよう！リトミック

清澄・住吉

【日時】6/10,24,13,20【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/EHZbWn(hajimeyou2017で検索)

0~3歳親子で楽しむリトミックと知育

清澄・住吉

【日時】6/11,6/25(火)《6か月~1歳》11:10~《1,2歳》10:20~《2,3歳》9:30~【場所】ティアラこうとうリハール室 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！体験レッスン初回無料！※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(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@musictogetherlegato.com【担当】北原【HP】http://musictogetherlegato.com/

食トレ体験会

清澄・住吉

【日時】5,8,18日11:00~12:30【内容】人の心と体は食事です！簡単・時短メニューでワーママでも毎日の食事作りが楽しくなります！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/

Purelyリトミック

清澄・住吉

【日時】0歳~14日28日14時、1歳半~12日26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。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！入会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)

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または毎週土曜日9:45~10:35◆初回無料◆動きやすい格好(レオタード、シューズの貸出しもできます)◆レッスン中の保護者の見学OK◆電話またはメールでお申込みください◆080-8052-9287, balletspotpr@gmail.com

ゴスペルサークル♪マミーグリーンクワイア

門仲・東陽

初夏！元気にゴスペル始めませんか♪★マミグリ(子連れ歓迎)6/3,17(月)10~12時★エンジェル6/4,18(火)幼児16~17時小学生17~18時★オハナ・ラニ(ゴスペル)6/24(月)10~12時◇場所 堺福音教会東京チャペル◇主催 Mommy Green Choir ◇mail mommygreen@hotmail.co.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すべて英語で指導する英語による知育クラスです。入会金、教材費なし、月謝3千円 江東区教育センター(月)、古石場文化センター(火、金) inokmama0623@gmail.com http://eigoteasobi06.jugem.jp/

英語手遊び会(えいごde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 or 金曜、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/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ます☆http://ameblo.jp/batakeai/『あいヨガインストラクター』二児の母です。

リトミック@木場・古石場・塩浜

門仲・東陽

古石場と塩浜でリトミックをしているnicoリト♪月2回3000円☆親子で通える楽しいリトミック教室に興味がある方は【木場nicoリト】で検索!体験レッスン随時受付中♪

ママのための簡単パン作り体験会

門仲・東陽

パンを焼いてみたい!でもハードルが高そうと思っていませんか?忙しいママのための、超簡単にできるパン作りをぜひ体験してみてください。焼き立てのパンで家族を笑顔に♪お子様連れOKです。【日時】6/11(火)、14(金)、15(土)【参加費】3,000円【詳細・予約】https://ameblo.jp/nicotto-nicotto/【主催】パン教室ニコット(三成)

子供用靴箱を作ろう!

門仲・東陽

毎週日曜日☆10時~11時半、東陽町・木場周辺自宅教室にて☆段ボール製のしっかりとした靴箱に好きな色でペイントします(*^_^*)子供の靴のサイズにぴったり、自分で出し入れできるのていんです♪検索:ヒロちゃんの幼児工作教室☆0907284918

カフェdeベビーマッサージ

門仲・東陽

【日程】13(木),18(火)【内容】赤ちゃんやベビー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。詳細などブログにて→https://ameblo.jp/hondamammy0731/【問】mammy 2379@gmail.com

英語親子サークルタイム@room EXPLACE(東京メトロ運営)

門仲・東陽

【日時】8日(土)10時~15時、23日(日)10時~15時(各回20分程度)【内容】託児付きコワーキング「roomEXPLACE 東陽町」で外国人英語講師と一緒に、親子で英語を使った遊びを楽しもう!参加費無料、予約不要、対象年齢:6か月~未就学児まで。施設詳細:https://roomexplace.jp/【問】info@roomexplace.jp

ママヨガ&親子バレトン@東陽町

門仲・東陽

【日時】11日(火)、25日(火)9:30~&10:45【場所】江東区文化センター【内容】ママヨガはお子様と一緒に楽しめます!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『探足』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。【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balletone42@yahoo.co.jpまで。バレトン&ママヨガサークル「結Yui」敬請

初見の英単語が読める!体験♪

亀戸・大島

●使用頻度の高い文字から多感覚で学び、初見の英単語でも読める!ジョリリーフォニックスを体験していただきます♪子どもの「できる!」を引き出すサポートを大切にしています。●対象:小学生(1~6年生)●体験無料(要予約)●申込:ICAN 英会話教室のホームページ、【☎050-1305-8223】または ehondeigo.ican@gmail.comへメールでお申込ください。

自ら学ぶ♪無料英語体験

亀戸・大島

★対象:幼稚園児★歌って遊んでいるうちに、いつのまにか英語が口から飛び出すメソッド、「ソングワークス」を体験していただきます。楽しみながら学ぶことで吸収率が高まります!教え込まず、笑いあふれる、主体的行動を導く教室です。★申込先:ICAN 英会話教室のホームページ、【☎050-1305-8223】又は、ehondeigo.ican@gmail.comへお申込ください。

英語で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関わりに興味のある方はこちらへ!【お問合せ】ICAN 英会話教室のホームページ無料体験申込、【☎050-1305-8223】へ

リトミックパネルシアターの会

亀戸・大島

【日にち】4(火)11(火)18(火)25(火)◎クラス・時間:《火曜第2・4教室1・2歳》9:45~10:45《火曜第2・4教室0・1歳》10:50~11:50《火曜第1・3教室0・1歳》9:45~10:45《火曜第1・3教室1・2歳》9:45~10:45からの親子ベリトミック!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の無料/入会金、年会費、教材費無料)https://www.wakuwaku-rito.com

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6/3,10,17レッスン3000円*サイン教室(全2回)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.auone-net.jp tel:03-6670-7854(教室専用)HP:http://babylalamode.web.fc2.com/*詳細は「ベビーアラモード」で検索

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/ 開催告知はメールマガジンにて。(公式HPの「ご利用登録」から会員登録→メルマガ受信欄の「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)

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。発達に気になる時、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。参加費親子で500円、3人目から300円増【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才グループ

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、子ども同士で遊びます。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。発達に気になる時、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。参加費親子で500円、3人目から300円増【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【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・安心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

子連れ可!整体ピラティス+骨盤腹凹@豊洲 臨海

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、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@豊洲ジビック 臨海

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(6/3,11,17,25AM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)

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 豊洲シビックセンター 9:10～9:50 ママヨガ、ベビマ。10:00～10:50 ママエアロ。お子様連れOK。体験も可能です。週に一度1時間、心も身体も軽く、楽しい時間を過ごしましょう。月会費 2500円(4回)問合せ先 土手 090-9398-1885. hiroe0358@icloud.com

お子様づれで楽しむバレトン♪ エリア複数

今話題のエクササイズ！体幹強化、代謝向上、気分転換に！◇古石場文センター毎週金曜 9:45～10:30 ◇バルビのろば辰巳 6,20,27 木曜 10:00～11:00/11:10～11:55 ◇東陽町 9,16,29 土日曜 10:00～11:00 ●1000～1300円●予約/詳細 https://balletonbeautyexercise.jimdofree.com ●バレトンビューティエクササイズ吉田

豊洲でハワイアンリトミック♪ エリア複数

6/7(金) ウクレレの優しい音色に合わせて楽しく過ごすリトミックタイム♪【場所】シビックセンター6階音楽練習室【時間】11時20分～12時10分 体験レッスン1000円【連絡先】aloha@gmail.com さとう

おもちゃ病院 エリア複数

①グランチャ東豊 6日PM、20日PM ②児童館：平野3日AM、東砂11日PM、大15日PM、豊洲22日PM、亀戸25日AM ③文化センター：区文化センター 1日PM ④保育園：さんいく15日PM、白河かもめ21日AM、豊洲めぐみこども園22日AM ⑤こども家庭支援センター：東陽13日PM、大島26日PM ⑥YMCA：東陽町27日PM【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」(http://genki365.net/gnkk22/mypage/index.php?gid=G0000011)をご覧ください。

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AFE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。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(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♪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://pokoi-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

シュベアーネ 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
「どんな自分もオールOK！」自己肯定感が英語を話したい！使ってみたい！につながる。英語が好き♪得意！な子いっぱい教室です。お問合せはホームページ又は【☎050-1305-8223】へ！

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 ユポ向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

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・一般社団・女子部☆若者男女問わず、各自のペースで楽しく稽古します☆毎週土曜日10:15～@Csquare多目的室☆【千石 道場】(HP) https://www.karate-fukagawasengoku.net/【Email】会知：kurachiumasahiko@gmail.com

TheEnglishTreehouse 清澄・住吉
ネイティブ講師と一緒に英語で遊ぶ60分！歌、アクティビティ、工作など。無料体験随時。毎週金曜日11:30-12:30 住吉2-27-73F03-6666-9942

☆癒し系☆

壮快カイロプラクティック 門仲・東陽
無料託児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11-2-5-8-1F

☆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。○毎週水曜～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 TEL:03-3699-4871
◎大島子ども家庭支援センター TEL:03-5836-1621
◎深川北子ども家庭支援センター TEL:03-5600-8701
◎南砂子ども家庭支援センター TEL:03-5617-7772
◎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 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スラリー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。ここで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、グランチャ東豊、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/ミニー門前仲町、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、ミニム minimum(美容室)、MARCO(マルコ)、壮快カイロプラクティック、スタジオオクレアール、hair salon ポコイ、シュベアーネ冬木店、Oink & Kids in Style
【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、セイル英語学院 イースト21教室、ふでともかきかた教室 ※他多数

♥ご協力団体様 ☆ありがとうございます☆

【寄付】バレトン&ママヨガサークル『結Yui』様
PIAZZA様、子育てサロンすくすく様、anelaroom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)

♥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・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、よろしくお願ひいたします。

♥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！
QRコード

編集後記

とうとう?!今月で150号となりましたー!(バチバチ)イキイキカレンダーは、私で3人目の編集長で、少しずつですが、さらに読みやすくなり、よりたくさんの方の情報を集めたり、本当に多くの方にご協力をいただき、発行を続けてきました。これからも、江東区のパパママに楽しんでいただけるように、頑張ります!これからもどうぞ、よろしくお願ひいたします。今月も、ぜひイキカレ片手にお出かけ楽しんでみてください♥

(編集長あんちゃん)