

イキカル

VOL.150 2019年

7月号

♥発行:江東親子イキカレネット

【代表】池野 杏子(あんちゃん)

【編集部】ななちゃん・どえちゃん・さつちゃん・まゆちゃん・あいちゃん・ゆいちゃん

【Email】ikikalekoto@gmail.com【FB】http://facebook.com/ikikalekoto

※Facebookと江東区の子育て情報ポータルサイトから、イキカル紙面のデータ版を見ることができます！

※次回イキカル8月号は、7/20に印刷し配布予定～♪

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～♪

●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♪

7月1日 (月) 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、骨盤の歪みを調整し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7/29AM10:50～詳しくはHP【http://dear.ru-fine.com/。dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)】

7月1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

7月1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ブレインクラスを体験してみませんか。ブレインクラスは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知育クラスです。入会金・教材費なし、月謝3千円(体験無料)対象は3才半～4才、江東区教育センター14:50～15:30 inokmama0623@gmail.com http://eigoteasobi06.jugem.jp/

7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ます。骨盤調整、肩こり腰痛、ポテティンなど、気になることをケアしながら心身をリフレッシュ。運動が苦手、ヨガ未経験者、おひとりでも気軽にどうぞ。
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

7月2日 (火) 清澄・住吉
♥ベビーサインでリトミック♪

【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、日本ベビーサイン協会認定講師の「かなやすみつえ先生」による楽しいベビーサインの両方が楽しめるコラボ企画。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 リベラ千石1階「パブリザ」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。

7月2日 (火) 清澄・住吉
♥リズムでノリノリ♪親子でフィンガーペイント

時間:10:30～11:30 大人気の「音の遊園地 どれみランド」のリトミックと、アドラー心理学ELM勇気づけリーダーの「かなやすみつえ先生」による笑顔のワークショップの両方が楽しめるコラボ企画。残席わずかです。対象:1才半頃～ 場所:千石1-13-6 1階「パブリザ」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。

7月3日 (水) 亀戸・大島
♥育休中のママのための産後ヨガ&ベビマ

産後の体の回復と復職に向けて体力づくり。ヨガ中はお子さん預かります。子どもの免疫力を育てるベビーマッサージと家庭でできる自然療法レッスン付き。これで復職準備はOK！7/3(水)10時～11時半 総合区民センター第二和室 参加費4000円 申込・連絡先:medicalaroma.smile@gmail.com アロママイル松本で検索！講師:ハビネスヨガ主宰 ゆみこ & アロママイル 松本

7月3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

7月3日 (水) 亀戸・大島
♥育休中に『親子で病気になるない体作り！』

ヨガとベビーマッサージのレッスンです。ヨガは、ママの産後の身体回復と健康維持に役立ちます。ベビーマッサージは子どもを丈夫にするだけでなく、病気の早期発見にも。乳児アトピーのお子さんこそ大歓迎！病気にならない体づくりの知恵は復職後も役立ちますよ！7/3(水)10時～12時 総合区民センター第二和室 申込:medicalaroma.smile@gmail.com 松本まで参加費4,000円

7月5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◎今月の季節のアートはセタまたは海のデザイン！兄弟やお友達との参加もOK♪【時間】①13時～②14時～③15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 hop.peta825@gmail.com

7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。育児、家事、仕事や家族、独りで背負って疲れていませんか？誰かに本音でグチるため元氣回復！とく名なので安心、気軽に掛けて下さいね！【主】こうとう親子センター www.kotooyako.com/mamapapaline/【問】info@kotooyako.com

7月5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・ペーパーアートでのお話、休憩はママcafé開店、2部は積木のパフォーマンや大人のための素話。参加費子育てで1000円。プログラムはこどもゆ参照して下さい【場所】子育てサロンすくく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron_sukusuku@nifty.com

7月6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研修室(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)

7月6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

7月6日 (土) 亀戸・大島
♥こうとうおしごとフェスタfor Woman

【時間】10:00～16:00【内容】カメラプラザ9階にあるこうとう若者・女性しごとセンターでは、子育て中・就職活動中などの様々な女性の「はたらき」を応援する各種講座を実施いたします。一部のセミナーは、お子様との参加も可能です。詳細はHPをご覧ください【TEL】03-5836-5160【HP】https://koto-shigoto.jp/

7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8/24.25【http://kids.ru-fine.com/。dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)】

7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。8/24.25も開催 HP【http://kids.ru-fine.com/。dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)】

7月7日 (日) 臨海
♥防災ゲームDAY

【時間】10:00～16:00 ボードゲームやカードゲーム、カルタ、宝探しなど…防災ゲームで遊んでみましょう。ミニぼうい災害対策車両展も開催。【場所】館内各所 【参加費】無料【問】東京臨海広域防災公園 TEL:03-3529-2180

7月7日 (日) 亀戸・大島
♥亀戸中央公園パークヨガ

●10:00～11:00 ●9:45時計塔集合(場所を移動します) ●1000円 ●ヨガマットがなくても大きいレジャーシートでOK! ●要予約、メールでご予約くださいyoga-saroja@yahoo.co.jp yoga@saroja ekumi

7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ブレインクラスを体験してみませんか。ブレインクラスは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知育クラスです。入会金・教材費なし、月謝3千円(体験無料)対象は3才半～4才、江東区教育センター14:50～15:30inokmama0623@gmail.comhttp://eigoteasobi06.jugem.jp/

7月10日 (水) 門仲・東陽
♥発酵食&自然療法で子どもを元気に！夏編

育休中に母力アップ！あせも、虫刺され、熱中症など夏の不調を食事で予防する方法、初期症状の時の一生モノの自然療法が学べます。すぐに使えるアロマのお土産と万能調味料玉ねぎ麹を使った野菜たっぷり発酵食ランチ付き【参加費】6,000円【詳細・予約】https://ameblo.jp/nicotto-nicotto/【主催】パン教室ニコット(三成)&アロマスマイル(松本)

7月11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トコトコ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://omutsunashi.jimdo.com/

7月11日 (木) 臨海
♥赤ちゃんと一緒に！パレトン×リフレ

お子さまと一緒に楽しめるひと時をトハグヨガ×パレトン×リフレソロジーのコラボ企画です！パレトンでリフレッシュ、リフレソロジーでリラックス。身体が楽になる抱っこ紐のつけ方もご紹介！【時間】10時から11時30分【場所】豊洲シビックセンター7階 サブプレホール【対象】1歳までのお子様とママ(パパ)【料金】1,500円 お申込みは【ハグヨガ TSUNAGU】で検索！

7月11日 (木) 清澄・住吉

♥ 子連れ可☆無料ヘッドスパ体験会

【時間】9:30～11:30／13:00～16:00 2部制【内容】ご予約不要です。ご来店の際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『pokoi』をID検索してください。

7月11日 (木) 亀戸・大島

♥ 親子で食育講座

10:00～12:00 城東保健相談所。参加費無料。豆乳、おから、豆腐等とお野菜をたのしくたべよう！2才前後のお子さまとママ 興味のあるママ15組 HP予約制 江東区 ママで検索

7月12日 (金) 亀戸・大島

♥ 乳児アトピーの悩みを自然療法で解決！

薬は万能ではありません。保湿だけではなくても治りません。大事なのは子供の治癒力。子の治癒力を援助するアロマ・自然療法・離乳食の進め方が分かるレッスン。あなただけの育児ストレスも激減。育児中に悩みを解消しましょ！【日時】7/12(金)13時～14時半【場所】総合区民センター第二和室【主催】アロマスマイル 松本【連絡先】medicalaroma.smile@gmail.com【参加費】2000円

7月12日 (金) 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ブレインクラスを体験してみませんか。ブレインクラスは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知育クラスです。入会金・教材費なし、月謝3千円(体験無料) 年中・年長クラス(4才半～6才)古石場文化センター14:55～15:35inokumama0623@gmail.comhttp://eigoteasobi06.jugem.jp/

7月13日 (土) 門仲・東陽

♥ ♪おやこ英語サークルタイム♪

【参加費無料】予約不要！託児付きコワーキングスペース「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♪歌やダンス絵本読み聞かせなどを英語で体験してみませんか？《時間》10時～15時～の1日2回開催(各回20分程度)《対象年齢》6か月～未就学児《施設詳細》https://roomexplace.jp《TEL》03-6458-7070

7月14日 (日) 門仲・東陽

♥ 親子バレトン@門前仲町

お子様連れOK！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！元劇団四季の講師が担当します。【場所】古石場文化センター【時間】11:00～【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】教諭

7月14日 (日) 門仲・東陽

♥ 江東区DEゴスペル歌Oh！

【時間】15:00受付 15:15～16:45【内容】ゴスペル歌おう【場所】江東区冬木16-5 まこと保育園礼拝堂【主催】ゴスペルハーツ 祈り音【連絡先】gospel_inorion@yahoo.co.jp 080-5069-3846

7月15日 (月) 門仲・東陽

♥ 【子連れ可】バレトン@東陽町

夏の身体に不調感じていませんか？バレトンで代謝を上げていきましょう！◆場所江東区文化センター◆時間10時～11時◆料金1300円◆申込、問合【BalletonBeautyExercise】で検索♪

7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ます。骨盤調整、肩こり腰痛、ボディラインなど、気になることをケアしながら心身をリフレッシュ。運動が苦手、ヨガ未経験者、おひとりでも気軽にどうぞ。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】cocoyogastyle@gmail.com

7月16日 (火) 門仲・東陽

♥ 2～3歳リトミック☆体験レッスン

2～3歳クラス(平成28年度生まれ)生徒さん募集☆月2回3000円、体験レッスンは無料(〃)就園前の残り僅かな時間を親子で楽しく過ごさせませんか♪【日時】7/16or30(火)9:40～10:20 土曜クラスの体験ご希望の方はご相談ください【場所】古石場文化センター【お申込み】HPからお願いします【nicoリト】で検索☆インスタ@nicorito555も見てね♪

7月17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ます【時間】10:00～11:30【場所】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

7月17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

7月17日 (水) 臨海

♥ ベビーマッサージ@豊洲シビックセンター

【時間】11:00～11:50【内容】スキンシップを大切にすべビーマッサージのクラスです。ヨガ未経験者大歓迎！ベビーマッサージも行います【場所】豊洲シビックセンター8階和室【主催】mam&ellie たばたえり【連絡先】https://ameblo.jp/mam-ellie/ ☆31日も同時間で行います

7月18日 (木) 臨海

♥ ママヨガ&ベビーマッサージ 豊洲シビック

ママのためのヨガ、ベビーマッサージをご紹介します。体が硬い方、初めての方でもOKです。豊洲シビック、9:10～9:50 動きやすい服装、ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物。参加費500円、要予約。Ma・Max 土手 090-9398-1885 hiroe0358@icloud.com

7月18日 (木) 清澄・住吉

♥ クレイ体験会

【時間】10:30～12:00【内容】日焼け・虫さされ・あせもを予防・効果的にケアできるクレイを体験していただけます。【場所】清澄白河【主催】アロマクレイサロンKilim【連絡先】salonkilim@gmail.com【URL】https://resast.jp/events/343626

7月18日 (木) 砂町

♥ ママの美・癒し「サンドイッチマン」

フェイシャルエステ、足裏の角質ケア、リフレクソロジー(フットマッサージ)はいかがですか？見守り保育無料！子どもとほんの少し離れることでリフレッシュできますよ！【場所】東砂8丁目【主催】フットボーテ【連絡先】info@footbeaute.com【詳細・お申込み】https://resast.jp/events/350893

7月18日 (木) 清澄・住吉

♥ ☆ベビーマッサージ&虫よけスプレー(100cc)

【時間】10:30～12:30 虫除けのみ12:00～13:00【対象者】音が座って～1歳頃まで。ベビーマッサージでママも赤ちゃんも癒されて、赤ちゃんでも使える虫よけスプレーを手作り致します。夜寝ている時に、網戸で刺されることもあるので、お風呂上がりには化粧水感覚で、シュッシュとつけられる。夏に向けたお得なサイズです。【参加費】¥3,000 スプレー作りのみ¥1,800【会場】江東区扇橋2-5-7pezzo casa 3F anelaroom【連絡先】anelaroom@gmail.com 090-8744-2436

7月19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。子育て中のイライラ、もやもや・詰まった気持ちは、誰かにこぼすと軽くなります。名前や住所は不要、安心して掛けてみてください！【主】こうとう親子センターwww.kotooyako.com/mamapapaline/【問】info@kotooyako.com

7月19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にスタジオクレールが出張撮影。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『@crearj』をID検索し、スタジオクレ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、4組限定です。)

7月19日 (金) 門仲・東陽

♥ 菜膳カレー&自然療法でママも元気に！夏編

育児中に自分メンテナンスを！夏を元気に乗り切る野菜たっぷり菜膳カレーとアロマの会を開催します。アロマの体質診断で自分にあったセルフケアが分かります。心も体もスッキリしましょ！ママの元気は家族を照らします！【参加費】6,000円【詳細・予約】https://ameblo.jp/nicotto-nicotto/【主催】パン教室ニコット(三成)&アロマスマイル(松本)

7月19日 (金) 門仲・東陽

♥ インスタ映え☆夏のおひるねアート

報:今しか撮れない赤ちゃんの夏のアート写真を撮影！アート写真は間のライン@に登録すると見れます【場所】Outdoor Cafe テント【時間】13:00～15:00【費】1000円【問】@524xjxwk

7月19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ズや大人のための茶話。参加費親子で1000円。プログラムはこここみゅ参照して下さい【場所】子育てサロンすくすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron_sukusuku@nifty.com

7月20日 (土) 門仲・東陽

♥ 親子で「筆文字オリジナルうちわ」作り

ふでとかきかた教室では「親子で、筆文字オリジナルうちわを作ろう」を行ないます。水書道で書く文字を練習した後、墨で書きますので、初心者でも親子参加で筆文字を楽しんでいたけます。個性ある筆文字はアート作品となります。時間:14時～(予約制) 場所:福住1-14-5 向コーポ403号室 ふでとかきかた教室 連絡先:fudetomo.shisou@yahoo.co.jp

7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☆

7月21日 (日) 亀戸・大島

♥ 親子で楽しむリトミックコンサート

0歳から入場可！開演15時(開場14時半)/総合区民センターレクホール・大人前売1500円、当日2000円、小学生500円、未就学児無料／びたりんがくんだんによるヴァイオリン、ピアノ、パーカッションでの演奏。みんなで歌ったり一緒に楽器をならしましょう♪楽器のプレゼント付☆今回は大型遊具も登場！／チケット予約&問合わせは総合区民センターまで03-3637-2261

7月21日 (日) 亀戸・大島

♥ 亀戸中央公園パークヨガ

●10:00～11:00 ●9:45時計塔集合(その後場所を移動します) ●1000円 ●ヨガマットがなくても大きいレジャーシートでOK！ ●要予約→yoga_saroja@yahoo.co.jpメールでご予約ください。yoga🧘saroja ekumi

7月23日 (火) 清澄・住吉

♥ 子連れOK!親子フラ&タヒチアンダンス

夏休みにどこに行こうか迷ってませんか？親子でフラ&タヒチアンダンス！！楽しく身体を動かしましょう。【時間】10時～11時45分【対象】5ヶ月赤ちゃん～大人【場所】森下文化センター、高森地区集会所【料金】1,500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！

7月24日 (水) 臨海

♥ ハイハイリース付き★産後ヨガ★豊洲・東雲

ありそうでなかなかない☆お待たせしました!FOLEでやります!グチガチ肩じんわりほぐす本格ヨガの後の楽しいイベント。ずりばいOK!はいはい期ではないベビーちゃんも一緒に応援★可愛い参加賞あり他にも楽しい盛りだくさん！■7/10 お茶会付き産後ヨガ■7/17 産後ヨガ+美顔ヨガー緩んだお顔キュッと引きしめ♪1レッスン1,600円【FOLE ベビーママヨガ】今すぐ検索0362214040

7月24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

ベビマで体カポカポカになって、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季節のアートなど♪【対象】2ヶ月～1歳半くらいの子とママ【時間】10:00～【場所】東陽町(東陽町駅徒歩5分)★申込み頂き詳しい場所をお伝えします。【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

7月25日 (木) 亀戸・大島

♥ 無料ランチ付き☆子育て診断

子どもの個性と才能発見講座&ママパパの為のハッピーマナー講座開催します！ご希望の方には子ども一人ひとりにあった才能発見レポートもプレゼントしますよ！大人も子どもも無料ランチ付き☆お話を聞いて、その後はゆっくりランチタイムを楽しみましょう！【定員】6名【参加費】無料【時間】11時～12時(その後のランチタイム)【場所】キッズランド亀戸店【予約・お問い合わせ】03-6807-0581

7月25日 (木) 清澄・住吉

♥ 下町の子育てほっとサロン&保健室@0歳

専門職が集う子育てサロン。7月はママコミュニティコーディネーターのワークライフバランスに備える自分発見コーチング。助産師さん無料おしゃべり会、有料授乳相談、有料骨盤マスターのマッサージ。【時間】10時～14時30分【場所】The English Treehouse&Mornings【入場料】500円(Free drink付)【問い合わせ】mornings@goatbabe.com【主催】マリンクス

7月25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、親子でわらべ歌とリズム遊び。0歳～お子さんとママパパ対象。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有【問】児玉・090-2338-9100

7月27日 (土) 門仲・東陽

♥ ベビーリトミック☆体験レッスン

塩浜教室ベビークラス(平成30年度生まれ)の生徒さん募集☆月2回3000円、体験レッスンは無料(〃)ママとたくさん触れ合いながら、季節を感じられるレッスンで楽しく音楽に触れていきます♪【日時】7/27(土)11:40～12:20【場所】塩浜教室(木場駅徒歩10分・中央自動車学校近く)【お申込】HPからお願いします【nicoリト】で検索☆インスタ@nicorito555も見てね♪

7月28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 親子500円+3人目から300円 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@niftv.com

7月29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7/1AM9:30～ 日程など詳しくは HP【http://dear.ru-fine.com/dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

7月29日 (月) 亀戸・大島

♥ 産後専門院が指導する！骨盤セルフ体操講座

【場所】亀戸文化センター6F和室【時間】10:15～11:15 ※開場は9:30～11:50【主催】ゆうわ整骨院【TEL】03-6802-9623【料金】1000円【持物】大きめタオル・ヨガマット【内容】産後約2年まで対象！産後の骨盤をチェック、ケア体操お教えます☆矯正お考えのママさんには特別オファーご用意♪要予約で上記TELまたはHPからライン登録で、トークからも可！【定員】10名前後

7月29日 (月) 臨海

♥ 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／豊洲子ども家庭支援センター(豊洲5-5-1-201)※事前に申込の上ご参加ください。【TEL】03-5683-1573(平日8:30～17:00)

7月31日 (水) 臨海

♥ リフレッシュヨガ@豊洲シビックセンター

【時間】9:50～10:50【内容】子連れ、大人のみどちらもOK!ヨガ初心者向けクラスです。カラダを動かし梅雨時期の鬱々を吹き飛ばしましょう！【場所】豊洲シビックセンター8階和室【主催】mama&ellie【連絡先】https://ameblo.jp/mam-ellie/ ☆17日にも同時間でレッスンがあります

♥ 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※

土曜日全6回！親子フラダンス 清澄・住吉

全6回のレッスンで一曲マスター！最後には記念にステージで踊りましょう！【日時】7月6日、13日/10時～11時【料金】1500円【場所】高森地区集会所【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！

食ベトレ体験会 清澄・住吉

【日時】28,31日11:00～12:30【内容】人の心と体は食事できている！簡単・時短メニューでフ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/

0歳から3歳の親子リトミックと知育 清澄・住吉

【日時】7/9,7/23,8/27(火)《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－サル室 お子様の脳が大きく育つ乳幼児期！生ピアノに合わせて親子で楽しくリトミック&知育しましょ♪無料体験受付中！※詳細はHPをご覧ください。https://yanopiano.com/ 090-9680-4992 やのピアノ教室

はじめよう！リトミック 清澄・住吉

【日時】7/1,4,8,22【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を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.s.m.akane@gmail.com 、https://goo.gl/EHZbWn(hajimeyou2017で検索)

MusicTogether Legato 清澄・住吉

7/17(水)10時・18時20分／7/18(木)10時・14時半・18時半／7/19(金)10時／7/20(土)10時・11時 夏学期の無料体験会♪自己肯定感を親子でアップできちやう米国発の音楽プログラムトリトミックの要素も含んだ英語リトミック♪【担当】北原【問】090-7719-4114 【HP】http://musictogetherlegato.com/

Purelyリトミック 清澄・住吉

【日時】12月26日0～1歳14時、10月24日2～3歳11時、4～5歳15時【内容】無料体験受付中！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！お気軽にご連絡ください【場所】扇橋3丁目【申込&問】05053598910、hasumilife@yahoo.co.jp(竹腰)

おもてなし英語カフェ 清澄・住吉

【日時】1(月)、29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】自分の得意なことと外国の方へ役立てていきませんか？英語の初心者から【同席】1才半以下(登録前の上のお子さまも可)のお子さまに限る【保育】事前登録、予約制(1日は締切、29日は18日まで)1才から 300円【参加費】800円【主催】himawari【申込】HP 江東区 ママで検索 ♪

五感を育てる0歳からの音楽教室 清澄・住吉

【日時】4日、18日 11時～11時50分【内容】勝どきで大人気の脳を育てる音楽教室「音の自由教室クレエ」♪音楽絵本を使って音楽力・想像力・創作力・表現力の4つの力を楽しみながら身に付けることができます！0歳から差がつく音楽力！詳しくはHPをご覧ください→【HP】https://creer-music.com【場所】森下駅徒歩1分スタジオアンジェロ【参加費】1000円

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7人出身日米ハーフ、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歳ベビママクラス、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。今今無料体験実施中！bigfootenglishschool@gmail.com

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:門仲前町駅近く/お水、ヨガマット、オモチャなど用意してお待ちします☆http://ameblo.jp/batakeai/『あいヨガインストラクター』二児の母です。

3歳から通えるバレエ教室 門仲・東陽

Ballet Spotポビークラス(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

深川あそび隊 門仲・東陽

毎週木曜日／10:00～13:00／木場公園、子供達の成長を見守りながら元気に外遊び楽しんでいます。季節を肌で感じて体も五感も全開！創造的な企画満載です。まずは見学にどうぞ！新規隊員募集中☆ 代表:栗田/活動内容はコチラーhttp://blog.goo.ne.jp/fukagawaasobitai/ 見学希望の方→asobitai13@gmail.com

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の楽しいひと時を♪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.comhttp://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.comhttp://eigoteasobi06.jugem.jp/

ママヨガ&親子バレトン@東陽町 門仲・東陽

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『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。【日程、場所】2日(火)、29日(月)江東区文化センター【時間】9:45～【参加費】¥1,000(体験¥800)【ブログ】ママになって母バレトン♪【申込】ブログからLINEや登録もしくはballetone42@yahoo.co.jpまで。バレトン&ママヨガサークル『結 ユ』歓迎

カフェdeベビーマッサージ 門仲・東陽

【日程】9(火)、16(火)【内容】赤ちゃん＆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】mammy2379@gmail.com

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、骨盤の歪みを調え、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 1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(7/1,29,8/5AM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【http://dear.ru-fine.com/dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

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♪歌のリズムや絵本、楽しいアクティビティー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意欲を引き出す教室です。対象:幼稚園年中～中学生【お問合せ】I CAN 英会話教室のホームページ無料体験申込、【☎050-1305-8223】へ

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:I CAN 英会話教室のホームページ、【☎050-1305-8223】又は、ehondeeigo.ican@gmail.comへお申込ください。

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:I CAN 英会話教室のホームページ、【☎050-1305-8223】またはehondeeigo.ican@gmail.comへメールでお申込ください。

