

# イキカレ

## VOL.122 2017年 2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3月号は、2/25 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♪

#### 2月3日 (金) 清澄・住吉 FunMerryCafeカフェde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サインレッスン！毎月開催(2000円ランチ込)【時間】10:30～【場所】FunMerryCafe店内【主催】ベビベビーアラモード【問】mail:baby-a.la.mode@ac.auone-net.jp tel:03-6670-7854【教室専用】HP:http://www.ab.auone-net.jp/~alamode

#### 2月3日 (金) 清澄・住吉 子育て応援電話ママパライン

【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、なんでも匿名で話せる子育て応援電話。悩んだ時は、誰かにグチるとラクになることも。お気軽に電話してみてくださいね！【主】とうとう親子センター www.kotooyako.com/mamapapaline/【問】info@kotooyako.com

#### 2月3日 (金) 清澄・住吉 読書カフェ

【時間】10～12時【場所】パルシティ【内容】親野智可等先生の本を読んでシェアしませんか？参加費500円申込みはHPから。【主催】輝くママのコミュニティ『himawari』代表：山西絵美【HP】http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/

#### 2月5日 (日) 清澄・住吉 アルバム作り

石島の fan merry cafe さんで11:30～アルバム作りワークショップ開催！初めてのの方は参加費千円+ランチ代です。お子様連れOK！溜まった写真を長期保存可能な材料で簡単に可愛く整理しましょう！持ち物は写真6～8枚のみ。【問】ojijilove@yahoo.co.jp 小松【blog】http://ameblo.jp/ojijilove/

#### 2月5日 (日) 清澄・住吉 手と手で遊ぼう

【時間】10:00～12:00【内容】NHKみんなの手話でおなじみの善岡修さんをお招きしてサイレントな世界～コミュニケーション方法～を楽しんで体験します。【場所】パルシティホール 参加費無料 定員35名お申し込みはHPより。【主催】輝くママのコミュニティ『himawari』代表：山西絵美【HP】http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/

#### 2月6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階第1和室★0歳児とそのママ/パパ★参加費無料・申込不要★タッチケアで赤ちゃんとの心のふれあい★年齢の近いお子さんがいる親同士楽しくおしゃべりも！【主催】江東区社会福祉協議会【問】03-3647-1898

#### 2月7日 (火) 臨海 ベビママ産後美バランス@豊洲シビックC

フランスの産後ケアの考え方を取り入れた内容で産後体型戻し、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。出版本も多数の有名講師で安心。お子様にはベビトレを行います(他15日午前24日午後もあり)産後1か月～。他にも子連れで整体ピラティス+骨盤凹凸クラスも開催【HP】http://ru-fine.com/. dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

#### 2月7日 (火) 亀戸・大島 カフェでアルバム作り

カフェ ANZU さんで11時～アルバム作りワークショップ開催！溜まった写真を長期保存可能な材料で簡単可愛く整理しましょう！初めてのの方は参加費千円+ランチ代です。持ち物は写真6～8枚のみ。お子様連れOK！【問】ojijilove@yahoo.co.jp 小松【blog】http://ameblo.jp/ojijilove/

#### 2月7日 (火) 清澄・住吉 アロマ腸もみカフェ

【時間】10:00～12:00【内容】腸をもんでからだを整えぽかぽか冷え性改善【場所】パルシティ、参加費500円、お申し込みはHPより。【主催】輝くママのコミュニティ『himawari』代表：山西絵美【HP】http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/

#### 2月7日 (火) 清澄・住吉 アロマバスボム&手ごね石鹸

【時間】10:30～12:30【内容】天然精油でつくる赤ちゃんから使える入浴剤と石鹸作り。冬の寒い季節、お風呂タイムを充実させましょう♡【料金】3000円お茶・お菓子付き。子連れOK【問】050-3557-1527 salonkilim@gmail.com【主催】マタニティー産後・子育てママ専用アロマサロン Kilim、ブログ：清澄白河×キリムで検索♪

#### 2月9日 (木) 砂町 スクラップブック体験講座

南砂区民館で毎月第2木曜にEMMA先生(SB界の有名講師です)をお迎えて写真を可愛くクラフトするSB体験を開催しています。AM10:00から体験費用500円。お好きな写真をお持ちください。お問い合わせ：お申し込みはhttp://emmasb.blog114.fc2.com/から

#### 2月10日 (金) 門仲・東陽 東京・江東モーハウスサロン

10:00～14:00 東陽4丁目のマンションにて。予約不要・参加費無料。母乳育児に関する情報交換やおしゃべり会、お母さん向けボディコンマッサーもあります。自宅開催ですので tarachiner88nonkey@yahoo.co.jp (主宰者鈴木みお)までお問い合わせください。詳しくはブログ「しあわせおっぱい」http://ameblo.jp/tarachinerをご覧ください。

#### 2月10日 (金) 門仲・東陽 おひるねアート撮影会&ポーズラーツ体験

おひるねアート撮影会&ポーズラーツ体験！ホワイトデーやひなまつりデザインのおひるねアート撮影会や手形足形アートのポーズラーツ体験ができます！【場所】東陽区民館2階和室(みずべの下の階)【時間】午後【主宰】日本おひるねアート協会認定講師さとうみどり ポーズラーツサロンピーカパー 【お問い合わせ】http://ameblo.jp/peekaboo-porcelarts/ のブログをご覧くださいね。

#### 2月10日 (金) 亀戸・大島 2月10日～申込開始・館まつり2017

【日時】3月12日(日)9:30開場10:00開演【内容】びたりんがくだんによるファミリーコンサート。ほかにもその場で缶バッチ、創作バルーンなど10時から無料先着順です。コンサートの申込は、2月10日(金)9:00から電話で総合区民センター(03-3637-2261)まで150名先着順

#### 2月11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【内容】都立木場公園、南のぼうけん広場にて。地域の方がボランティアで開催。どなたでも自由に参加できます。木工、土、泥、布遊び、ロープ遊び等。午後～お絵かき遊びも。汚れてもいい恰好で。着替えがあるとグッド！開催の有無→http://kibabokentai.blog51.fc2.com サポーター問い合わせ→kibaplaypark.s@gmail.com

#### 2月11日 (土) 臨海 バレンタインカードづくり

<2日間開催！>【時間】11日・12日10:00～16:00【内容】手作りのカードで大好きな人に思いを伝えましょう。【場所】そなエリア東京1Fエントランス【参加費】無料【主催】東京臨海広域防災公園【問】TEL03-3529-2180 HP http://www.tokyorinkai-koen.jp/

#### 2月12日 (日) 門仲・東陽 おひるねアート撮影会&ポーズラーツ

おひるねアート撮影会&ポーズラーツ体験！ホワイトデーやひなまつりデザインのおひるねアート撮影会や手形足形アートのポーズラーツ体験ができます！【場所】東陽区民館2階和室(みずべの下の階)【時間】午前【主宰】日本おひるねアート協会認定講師さとうみどり ポーズラーツサロンピーカパー 【お問い合わせ】http://ameblo.jp/peekaboo-porcelarts/ のブログをご覧ください。

#### 2月13日 (月) 清澄・住吉 親子deリトミック、ママのボイスレッスン

【時間】11:15～11:45【内容】ピアノにのって全身で音楽を感じるリトミック2歳～/14:00～14:30 深いブレスで心とカラダをリフレッシュ！お子様連れ大歓迎。予約2日前まで/親子参加費1000円【主催】モードプラスピアノ&リトミック【問】03-5875-9397 info@modepluspf.com フェイスブックHP 簡単予約

#### 2月15日 (水) 清澄・住吉 ランチ付き撮影会

【時間】10:00～12:30【内容】mamma cafe 151A にスタジオクレーアールが出張撮影。親子の写真を数枚撮影した後は、ドリンクとランチが楽しめます。2Lサイズの写真と撮影全データも付いて3,600円。【場所・主催】mammacafe151A【連絡先】LINEで『@crear』をID検索し、スタジオクレーアール岩田宛にメッセージをお願いします。

#### 2月15日 (水) 清澄・住吉 Fineマナーティークラブ 養子縁組

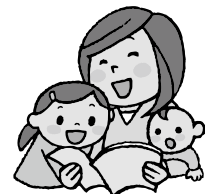
【時間】10:00-11:30【参加費】非会員1000円【場所】住吉駅徒歩1分【主催】NPO法人Fine 臨床心理士とカウンセラーが同席する不妊を体験したママの茶話会。今回は養子縁組について。当事者カウンセラーも参加します。詳細は「Fineマナーティークラブ」で検索。

#### 2月16日 (木) 門仲・東陽 おちんちん講座

【時間】11:00～12:00【内容】赤ちゃんのおちんちんのお手入れの仕方を見てやって学べます。一緒に育児・母乳相談等も行っております。要予約 費用2,000円【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

#### 2月16日 (木) 清澄・住吉 イングリッシュヨガ

【時間】10:00～12:00【内容】英語にふれながら気持ちよく体を動かしてヨガをしてみませんか？(保育1才半から)メ切6日【場所】パルシティ、参加費1200円、お申し込みはHPより。【主催】輝くママのコミュニティ『himawari』代表：山西絵美【HP】http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/



2月17日 (金) 臨海  
絵本に慣れてきたお子さまをお持ちのママへ

「世界を知る・戦争・性教育」等をテーマにした絵本をご紹介し、読む時、選ぶ時のポイント等をお伝します。◆2/17(金)10:00-11:30 豊洲シビックセンター◆2980円◆お子様連れ可◆「絵本の効果をもっと実感できる300冊☆リスト」進呈【詳細/申込】http://www.reservestock.jp/page/event\_calendar/4203

2月17日 (金) 門仲・東陽  
保育士おとーちゃんの子育て講座

『子育てをシンプルに～今日からムリのない子育てにしよう!』須賀義一さんの講演会です。江東区文化センターレクホール9時半～12時。参加費1000円。お子様連れ可。定員100名。お申し込みはこちらへhttp://www.kokuchpro.com/event/otochan/ 主催 一緒に遊ぼう会 isshoni\_asobou@zoho.com 秋田

2月17日 (金) 清澄・住吉  
FunMerryCafeカフェdeベビマ

赤ちゃんとお母さんのスキンシップ♪免疫力アップ!便秘解消!安眠効果!嬉しい効果がいっぱい!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:http://www.ab.auone.net.jp/~alamode

2月17日 (金) 清澄・住吉  
ネイル体験会

【時間】10～12時【場所】パルシティ、参加費1500円、定員3名、マニキュアネイル、保育1才半から、メック6日、お申し込みはHPより。【主催】輝くママのコミュニティ『himawari』代表：山西絵美【HP】http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/

2月17日 (金) 清澄・住吉  
手作り楽器deリトミック

【時間】10:00～10:30【内容】ピアノと手作り楽器でウキウキ楽しくリトミックしませんか?身体と心で音楽体験します。要予約2日前まで参加費親子1000円【主催】モードプラスピアノ&リトミック【問】03-5875-9397 info@modepluspf.com フェイスブック、モードプラスHPにて簡単予約

2月18日 (土) 清澄・住吉  
親子リトミック(認定こども園文化教養学園)

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 施設長 長坂

2月18日 (土) 清澄・住吉  
スポーツチャンバラ

【時間】10～12時【場所】パルシティホール、参加費700円、なつかしチャンバラが、世界のスポーツに!パパママと体を動かそう!お申し込みはHPより。【主催】輝くママのコミュニティ『himawari』代表：山西絵美【HP】http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/

2月18日 (土) 清澄・住吉  
ピアノdeリトミック

【時間】13:00～13:30【内容】ピアノで歌って、踊って、楽しむリトミック。発達支援(療育)オープンクラス。予約2日前まで。親子参加費1,000円【主催】モードプラスピアノ&リトミック【問】03-5875-9397 info@modepluspf.com フェイスブックHP 簡単予約

2月19日 (日) 臨海  
森のようちえん“親子で味噌作り”

【時間】10時～12時【場所】えこっくる江東【内容】冬のスペシャル編でお味噌作りを体験します!幼児親子対象/参加費4,800円(材料費込)/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

2月19日 (日) 砂町  
木育広場

【時間】10時～14時【内容】乗れる汽車ポッポや木馬、大人も夢中のカラなどのおもちゃが100点超えてお出迎え\*ミニお話劇場、ランチタイム有り\*参加費500円\*夫婦800円子ども無料\*定員10組\*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

2月19日 (日) 臨海  
みんなでパークヨガ体験(あったか室内編)

【時間】10:00～11:00【内容】ヨガマット又はバスタオル等の敷物、飲み物、動きやすい服装でお越しください。更衣室のご用意はございません。【講師】Tacco(ヨガインストラクター)【場所】そなエリア東京2Fレクチャールーム【費用】無料【主催】東京臨海広域防災公園【問】TEL03-3529-2180 HP http://www.tokyorinkai-koen.jp/

2月19日 (日) 臨海  
ぼうさい落語

【時間】13:30～14:30【内容】笑顔とともに防災の知識も身に付けてください。老若男女、小さなお子様も楽しめる内容です。落語家は三遊亭風志。【場所】そなエリア東京2Fレクチャールーム【参加費】無料【定員】50名【申込】要事前申込・先着順【主催】東京臨海広域防災公園【問】03-3529-2180 HP: http://www.tokyorinkai-koen.jp/

2月20日 (月) 門仲・東陽  
おむつなし育児交流会

10:15～江東区文化センター第二和室・10名限定・参加無料。0歳から、赤ちゃんもトイレやおまるで排泄ができる!!ちょっとしたコツを知るだけで誰でも簡単に始められます!やっている人も、興味があるだけの人もOK!毎回10名のアットホームな集まりで、初めての人同士もすぐ仲良くなれます♪HP予約フォームより要予約→http://omutsunashi.jimdo.com 団体名で検索♪

2月20日 (月) 亀戸・大島  
赤ちゃんカフェ☆0歳からの子育てびより

亀戸文化センター和室10:00～(9:45受付開始)ベビーマッサージ・ベビーサイン・育児相談・講習会・交流会、何でもありの広場です。0歳～の親子集まれ!入場料500円(体験によって別途料金あり)。詳しくはHPへ(団体名で検索!)【主催】こうとう子育てびより事務局【問】kosodatebiyori@gmail.com

2月21日 (火) 門仲・東陽  
まちライブラリー@ねむのま

13:30～17:00 東陽4丁目のマンションにて。予約不要・参加費500円。おっぱいとねんねの私設図書館。テーマは「ねんねのお悩み解決します!」です。場所等のお問い合わせは nemunoma@yahoo.co.jp まで。詳しくはブログhttp://ameblo.jp/nemunoma をご覧ください。

2月22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します。◆2/22(水)10:00-11:30 mamma cafe 151A ◆2500円◆お子様連れ可【詳細/申込】http://www.reservestock.jp/page/event\_calendar/4203【Email】前田 c.maeda@jacd.or.jp

2月23日 (木) 臨海  
産後のストレッチ、ベビーマッサージ

豊洲シビックセンター9:15～9:45 ママのためのストレッチ、ヨガ。月齢に合わせたベビーマッサージ。※歩き始める前のベビー対象。土手090-9398-1885 hiroe1855pyo@ezweb.ne.jp 要予約。参加費500円。

2月23日 (木) 亀戸・大島  
アインシュタインクラブ茶話会

【時間】10:00～13:00【内容】発達障害児をもつ親と支援者の会の茶話会です。子どもの発達に気になる方、気軽にしゃべりにいらして下さい。心理カウンセラーの先生も参加されています。【場所】総合区民センター第3会議室●予約不要●参加費100円【問】山下090-5804-6181/einsteinclub.koto@gmail.com

2月23日 (木) 門仲・東陽  
子育てたんぼぼ 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、離乳食&乳幼児期の食事。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

2月24日 (金) 臨海  
手作りファーストシューズARIKU

◆パパママが作る世界にたったひとつの手作りファーストシューズのワークショップ @豊洲カフェハウス◆2/24(金)10:30～13:00/お子さまの1歳の誕生日に♪産まれてくる赤ちゃんの出産準備に♪詳しくはアリュクHPへ。http://www.babygood.jp/ariku /お問合せ:ariku@babygood.jp (担当:吉村)

2月24日 (金) 砂町  
ママトコタイム@フットボーテ

【時間】11時～13時【内容】託児料無料!足裏の角質ケアやフレクソロジーでキレイな足を手に入れませんか?「足が軽くなった!」と大変好評です!お子さんはプロの保育スタッフがお預かりするので安心ですよ。【場所】東砂8丁目【主催】フットボーテ【連絡先】info@footbeaute.com【詳細】http://www.reservestock.jp/events/166143

2月24日 (金) 清澄・住吉  
ママのためのヘアアレンジレッスン

【時間】10～12時【場所】パルシティ 1才半以上保育あり【事前登録予約制 2月14日】1才半未満同席可、お申し込みはHPより。【主催】輝くママのコミュニティ『himawari』代表：山西絵美【HP】http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/

2月25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☆

2月26日 (日) 臨海  
1歳～4歳親子リズム体操@豊洲

1歳からの親子で行うダンスと体操。体の基礎を作るのにこの時期大切な動きやリズムを多く取り入れお子様の運動能力に刺激を与えます。親子で楽しく体力作り。年1回のシビックセンターでの発表会も良い思い出に。対象1歳から4歳までの親子。4歳からのダンスクラスも開催中。メディアで活躍中の有名講師で安心。【HP】http://ru-fine.com/。dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

2月27日 (月) 砂町  
ママの美・癒し「サンドイッチマン」

【時間】11時～16時【内容】フェイシャルエステやリフレクソロジー(フットマッサージ)で頑張ってるママ自身のご褒美タイムはいかがですか?見守り保育(無料)無料です。【場所】東砂8丁目(ご予約の方に詳細をご案内します)【主催】フットボーテ【連絡先】info@footbeaute.com【詳細】http://www.reservestock.jp/events/166144

2月28日 (火) 清澄・住吉  
アロマで花粉症対策

【時間】10:00～12:00【内容】花粉症のメカニズムを解説。花粉症に伴う不快な症状をアロマ(天然精油)を使って緩和する方法をレクチャーいたします。1クラフトお土産付き。【料金】2500円。お茶・お菓子付き。子連れOK【主催】マタニティー産後・子育てママ専用アロマサロン Kilim【問】050-3557-1527 salonkilim@gmail.com ブログ:清澄白河×キリムで検索♪



イキカレ Facebookページも いいね! 配布先など 配信中! https://www.facebook.com/ikicalekoto イキカレ Facebook で 検索

## ♡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※

### ママヨガ yoga♡saroja 亀戸・大島

お子様連れで参加出来るママヨガです。殆どが初心者の方です。優しい癒しのヨガです。1年以上ヨガ歴あるマタニティの方参加OK!要予約。7・28日 江東区総合市民センター 14・21日 亀戸文化センター/どちらも第2和室/9:20~10:30/1500円/詳しいことはhttp://yoga-saroja.jimdo.com/ お問い合わせはyoga\_saroja@yahoo.co.jp

### 編みカフェ 清澄・住吉

【日時】2/7 13:00~16:00、2/14 13:00~16:00、2/28 10:00~12:00【内容】鍵編みにチャレンジしてみませんか?初心者の方も子連れもお楽しみいただけます。【場所】パルシティ、参加費500円、お申し込みはHPより。【主催】輝くママのコミュニティ『himawari』代表:山西絵美【HP】http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/

### お味噌作り 清澄・住吉

【日時】2/21、2/26、10~12時【場所】パルシティ調理室、参加費1500円、500グラム、お申し込みはHPより。【主催】輝くママのコミュニティ『himawari』代表:山西絵美【HP】http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/

### 英語カフェ 清澄・住吉

【日時】2/6、2/20、10~12時【内容】英語にふれよう【場所】パルシティ 参加費500円 お申し込みはHPより。【主催】輝くママのコミュニティ『himawari』代表:山西絵美【HP】http://kagayakumama-himawari.jimdo.com/

### ママ応援リラクゼーションアロマ 清澄・住吉

【内容】お一人づつに合わせたブレンドオイルを使用しリラクゼーションしながら肩こりや腰痛などの不快な症状を緩和していきます。初回に限り40分3840円。お子様づれOK【主催】ママとベビーのためのアロマサロン Killim【問】050-3557-1527 salonkillim@gmail.com ブログ:清澄白河×キリムで検索♪

### さるえプレーパーク 清澄・住吉

【日時】4日・18日 11時~15時出入り自由【内容】「自分の責任で自由に遊ぶ」がモットーのプレーパーク。こどもの自由な発想で、こども達が作り出す自由な遊び場です。木登り、水遊び、泥遊び、基地作り、焚き火、ロープワーク…。着替えを持って遊びに来てね。雨天時などの開催情報はFacebook(アソビ場江東)をご覧ください。猿江恩賜公園 冒険広場北側【問】090-1603-0036(篠原)

### Purelyリトミック 清澄・住吉

【日時】9日、23日 11時と14時半【内容】イキカレ無料体験16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。定期的にプロ音楽家を呼んで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 Purely Studio【申込&問】http://kosei521.wixsite.com/purelystudio(竹腰)

### MusicTogether Legato 清澄・住吉

4月復帰組のママ達は今から復帰後のリズム作りにMTを取り入れてみては?リトミックの要素が入った英語音楽プログラム。0歳から楽しめるクラスです♪【森下】火18時半・水10時・木18時半・土9時半【両国】木10時【FB】北原 info@musictogetherlegato.com 090-7719-4114【FB】日々更新中です♪

### 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/水・金曜10:30~(月に数回開催 詳しいスケジュールはお問合せ下さい)場所:門仲仲町駅近く/お水、ヨガマットなど用意してお待ちします☆http://ameblo.jp/batakeai/

### ゴスペルサークル マミーグリーンクワイア 門仲・東陽

癒しとパワーのゴスペル始めませんか?http://mommygreen.wix.com/mommygreenchoir★マミグリー(ママ)10~12時:2/6,20★エンジェル(キッズ)幼児16~17時 小学生17~18時:2/7,21★オハナ・ラニ(ゴスペルフラ)10~12時:2/27★ケイキ・フラ(キッズゴスペルフラ)17~18時:2/27\*場所:堺福音教会東京チャペル。

### アルバム作りワークショップ 門仲・東陽

溜まった写真を長期保存可能な材料で簡単可愛く整理しましょう!初めての方は参加費千円!お子様連れOK。【問】ojijilove@yahoo.co.jp小松【blog】http://ameblo.jp/ojijilove/【場所】塩浜【時間】10時~12時【日程】9日、21日、24日

### 子ども英会話ビッグフット 門仲・東陽

ネイティブの先生と英語の授業・歌・ゲームなど自然に英語を習得♪講師は日米ハーフ、米国保育士、TESL(英語教師)の資格所持!場所:江東区文化センター☆9:45-10:30 3才~3才ベビマクラス(ママと一緒に)☆10:45-11:30 3才~5才プリスクール(お子様のみ)土曜日¥1,500/回 無料体験実施中!bigfootenglishschool@gmail.com

### 深川あそび隊 門仲・東陽

毎週木曜日/10:00~13:00/主に木場公園にて子供達の成長を見守りながら元気に外遊びを楽しんでいます。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!来年度も継続可能な新規隊員募集中☆先ずは見学にどうぞ!代表:成富/具体的な活動内容はコチラ→http://blog.goo.ne.jp/fukagawaasobitai/ 見学希望者は以下に→asobitai13@gmail.com

### えいごdeてあそび会 門仲・東陽

0-3才のお子さんとお保護者の方を対象に英語で手遊び歌や絵本の読み聞かせ、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、10:40~、各会場2、3回/月、古石場文化センター(金)、江東区教育センター(水)/inokmama0623@gmail.com http://eigoteasobi06.jugem.jp/ 主催:英語手遊び会

### おひるねアート&ポーセラーツピーカブー 門仲・東陽

ホワイトデーやひなまつりデザインのおひるねアート撮影会やポーセラーツ体験教室を開催しています。お子様連れOK★【主宰】日本おひるねアート協会 認定講師さとうみどり ポーセラーツサロンピーカブー【場所】木場駅周辺【ご案内・お問い合わせ】http://ameblo.jp/peekaboo-porcelarts/【Email】peekaboo\_porcelarts@yahoo.co.jp

### ファミリー・サポート利用会員登録説明会 門仲・東陽

(要予約)4日(土)10:00~24日(金)14:00~/いずれか1日に参加(1時間程度)/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【主催】江東区ファミリー・サポート・センター【TEL】03-5683-1573(平日8:30~17:00)

### ベビマ産後美バランス@豊洲シビック 臨海

フランスの産後ケアの考え方を取り入れた内容で産後の体型戻し、尿漏れ改善~骨盤調整まで。レッスン後の腰、肩の軽さに驚きます。出版本も多数の有名講師で安心です。お子様にはベビトレを行い親子で楽しく参加できます。産後1か月~1歳半位まで。日程など詳しくは【HP】http://ru-fine.com/。dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

### 子連れ可!整体ビラティス+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ビラティスで体、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://ru-fine.com/。dearbodybaby@yahoo.co.jp(竹内)

### 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です(1レッスンから参加OK)※ベビマ教室2/6、13、20\*サイン教室2/10、24\*詳細はHPをご覧ください【主催】ベビーアラモード【時間】11:00~【問】mail:baby-a.la.mode@ac.auone-net.jp tel:03-6670-7854(教室専用)HP:http://www.ab.auone-net.jp/~alamode

# イキカレ登録団体 募集中!!

イキカレを使って、イベントの告知やお店の紹介、サークルのメンバー募集を試みませんか?まずは下記メール宛に団体登録希望の旨を記載し、お気軽にお問合せください!

## ikicalekoto@gmail.com

※登録には審査がありますので、ご了承ください。

### 親子の遊び場 0才グループ 砂町

【時間】毎週月曜日10時~12時【内容】\*木育推進のサロンでは木のおもちゃで親子がゆったり遊びます。ティータイムで親同士の交流も楽しめます\*障害ある子も来てください\*参加費親子で500円【場所】子育てサロンすすくすく【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【内容】\*木育推進のサロンでは木のおもちゃで親子がゆったり遊びます。ティータイムで親同士の交流を楽しみ、ランチタイムもあります\*障害ある子も来てください\*参加費親子で500円【場所】子育てサロンすすくすく【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あり\*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】木・土日・祝祭日を除き毎日10時~15時【内容】\*年間1000円の会員制です\*200円で2週間借りられます\*月令に合わせた発達に必要なおもちゃが、気軽に身近にいつでも安価で使えます【場所】子育てサロンすすくすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron\_sukusuku@nifty.com

### お話の部屋&ママcafé 砂町

【時間】3日・17日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部は布や積木などでのパフォーマンスや紙芝居\*参加費親子で1000円\*プログラムはことこみゅやブログ参照して下さい【場所】子育てサロンすすくすく【問】080-5063-6500 email koscodatesaron\_sukusuku@nifty.com

### おもちゃ病院 エリア複数

①グランチャ東雲2日PM、16日PM ②児童館:東砂14日PM、大島18日PM、平野22日AM、亀戸28日AM ③文化センター:区役所4日PM、豊洲11日AM ④保育園:白河かもめ17日AM ⑤子ども家庭支援センター:南砂3日PM、大島22日PM【問】fuj-kehuka@s4.so-net.ne.jp 詳細はことこみゅネット「おもちゃ病院江東」をご覧ください。

### エロピクス Ma・Max エリア複数

毎週水曜日 古石場文化センター 10:00~11:00/毎週木曜日 豊洲シビックセンター 10:00~11:00/産後のシェイプアップ、ストレス解消に、週に一度、1時間、自分のために体を動かしませんか?身体も心もスッキリしますよ。体験¥1000。お子様連れOKです。土手 090-9398-1885 hiroe1855pyo@ezweb.ne.jp

### 子育て応援電話ママパライン・特設週間 全域

【開催】2月13(月)~18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、ママ友や家族のことなど、グチでも何でも匿名で話せる子育てで電話。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

☆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。ねんねちゃんもOK♪ベビーメニューも豊富!【営業時間】10:00~19:30【定休】日・祝【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】門前仲町1-12-7

**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

☆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♪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)

☆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1-2-5-8-1F

**ボディケアすなさば!! 砂町**

育児でお疲れの腰や首肩をリセットしませんか?南砂町みずべから4分、タイ古式をベースに、のびのびできる床施術でお子さま同伴もOK。ホットペッパービューティー掲載中!TEL03-3699-6723

**産後骨盤矯正(専門院)~ゆうわ整骨院~ 亀戸・大島**

ひよこクラブ掲載(27.9月)ロコミでの来院多数!国家資格者が行う産後専門の当院へ!【HP】<ゆうわ産後>で検索を☆【TEL】03-3683-9620【住所】亀戸3-61-8/大島6-10-12

☆習い事系☆

**セイハ英語学院 イースト21教室 門仲・東陽**

東陽町駅から徒歩約7分、0~12歳のお子様対象英会話教室。春の無料体験受付中。【住所】東陽6-3-2イースト21内1階【問】0120-815-718 http://www.seiha.com

**ふでともかきかた教室 門仲・東陽**

「この字なんてよむの?」から始めるお習字。筆と鉛筆、年少より文字の基礎を学びます。HP「かきかた 江東」で検索。金曜15時~、土曜11時~月3回。お道具プレゼント中。【住所】福住1-14-6【問】090-9006-0693(高橋)

**江東区大島 ICAN 英会話教室 亀戸・大島**

通うと元気になる楽しい教室です!「教えます、自ら学ぶチカラを引き出す」関わりを大切にしています。互いを尊重するコミュニケーションを大事にしています。大島駅2分。詳しくはブログで♪

**The English Treehouse 英会話 清澄・住吉**

ネイティブ講師の英語教室。1~2歳対象の親子クラスは毎週月&土開催中!住吉2-27-3階 お問合せは03-6666-9942、またはtheenglishtreehouse.com

☆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/

- ◎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★

編集後記

最近寒い日々が続いてますね。冬の外遊びは、寒さで悩むママも多いかなと思います。私も、寒くて公園なんて行きたくない~!と思っけても、走り回りたい息子は、冬も公園大好き!公園行けないあーという日は、アリオにららぽにオアシスにと、ショッピングモールを走らせてます(笑)もう少し子どもが小さいときは、みずべや、スポーツセンターなどの施設を活用することも。皆さんもぜひご自身に合った、寒さ対策を探してみてくださいね☆

そして、もう少しで新年度。入園、卒園、ママ復職など、こどもも親も環境が大きく変わる時期ですが、読者の皆様が、無理しすぎず、新しい環境の準備ができるよう願っています。今月もイキカレ片手にお出かけしてみてくださいね♪

(編集長あんちゃん)

♥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、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・CAFÉ】mamma café 151A、Organic Cafe LuLu、ミニマム 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、セイハ英語学院 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☆

【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】子育て絵本アドバイザー 前田 ちひろ様

♥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、よろしくお願いたします。

