

西東京エリアのお母さんを応援する情報誌！近隣のお役立ち情報、イベントなどを集めました。

ママスタ LIFE!

Summer
2019

Vol.017

2019年7月1日発行
制作：Mom's design



Take
Free

西東京市うまれ
歌うゆるママキャラ
よろしくにゃべー

キャベッツさん
公式WEBサイト
OPEN にゃべ!

キャベッツさん

イベント情報、
キャベッツさん詳細は
中面をみてにゃべな♪

西東京 Map



レンタルシェアスペース Ripple Noshi Tokyo

- ★ ① 7月27日(土) 10:00 ~
 - ② 8月10日(土) 10:00 ~
- 小学校高学年以上のお子様と保護者様対象
各日2組
費用: 3,240円
(大人用か子ども用どちらか一着。布代含む)
お申し込みは Ripple 公式ホームページより。



2019/7/27(土) 8/10(土) 10:00~
親子で作る サマースカート ワークショップ
@Ripple.Noshi.Tokyo

夏休み、お子様とママが一緒に作るサマースカートワークショップを開催します。生地からスカートになるまでを学べます。自由研究にも!



Ripple Noshi Tokyo

西東京市南町5丁目7-8
サンスクエアオオヤマ1F

☎ <https://ripple-noshi.tokyo/>
✉ メール: info@ritomas.com

西武柳沢駅 M's oven



夏の新品

「ヨコナッツアイスクリーム」
ヨコナッツアイスにグラノーラサクサク。
ラスクを添えてお渡します。

営業日 火水金 12:00~18:00
土 11:00~14:00
定休日 月木日 祝日

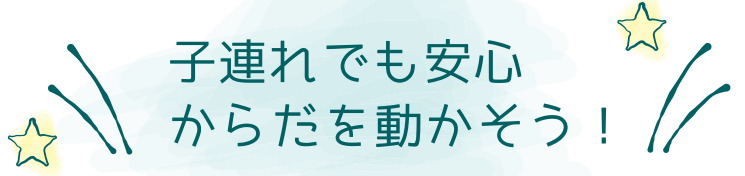
M's oven

西東京市柳沢 6-1-12 MAC 柳沢コート102
西武新宿線 西武柳沢駅南口徒歩1分

★ 8月夏休みを頂きますので、
Instagram、Facebook をチェックしてね!
☎ <https://m.facebook.com/bagelsmsoven>
📷 msovenbagels 📱 @OvenMs



パリッともちもち素朴なおいしさ



aromamma クラス メンバー募集!

会場: ひばりテラス 118

8/5 Mon **ハグアンバサダー養成講座**
10:00-12:00 料金 19,800 円

8/5 Mon **ハグヨガインストラクター養成講座** *通常クラスは
10:00-17:00 料金 98,000 円 お休みです!

9月以降の予定は、HP をご覧ください

一般社団法人 Hug&Yoga 協会
Hug&Yoga 協会 <https://hugandyoga.com>
Blog <http://ameblo.jp/aromamma-baby>



ルーシーダットン

7月スケジュール

- 7/6 (土) 10:15~11:45 ひばりテラス 118
- 7/8 (月) 18:45~20:15 ひばりテラス 118
- 7/16 (火) 10:00~11:30 ふれあいセンター
- 7/18 (木) 18:45~20:15 ひばりテラス 118
- 7/20 (土) 10:15~11:45 ひばりテラス 118
- 7/25 (木) 18:45~20:15 ひばりテラス 118

8月 スケジュール ● 8/3 (土) 10:15~11:45 ひばりテラス
● 8/17 (土) 10:15~11:45 ひばりテラス

以降日程は web サイトから

お申込み / お問い合わせは Calm.on.Calm@gmail.com
☎ 080-3312-8341 <http://CalmOnCalm.com>



お二人以上集まれば 出張も可能です!

ピラティス 花小金井 サン教室

肩こり・腰痛に悩む
ママの為にエクササイズ教室

★ゴリゴリな首と肩が血流アップでスッキリ!
★ガチガチな腰のシワ伸ばして体軽〜い!

レッスン日: 毎週水曜日 10:00~

「ママスタ Life!」を見た方限定 /
初回体験 2 レッスンで、3,800 円

講師: 土屋あや子



お申込み / お問い合わせは kenkoubi123@gmail.com

子連れ ピラティス 花小金井 検索 西東京芝久保町 2-22-32
花小金井駅 徒歩 8 分

初心者向け ベリーダンス体験会@花小金井

新クラススタート 初回体験料 1,000 円

毎週水曜日 初心者クラス

● 10:00~11:00 2,000 円 / 回
月 1 回月曜日開催 →5/27,6/24

● お子様連れ OK ゆる〜りクラス
10:00~11:00 1,500 円 / 回
次回開催予定 :7/22、8/26
(9月以降も随時開催日お知らせします)

場所: カルチャースタジオ花

住所: 小平市花小金井南町 1 丁目 14-24MSCビル 1 階

Blooming oriental dance

☎ 080-1456-5306 (講師: machiko)
✉ machi612000@icloud.com

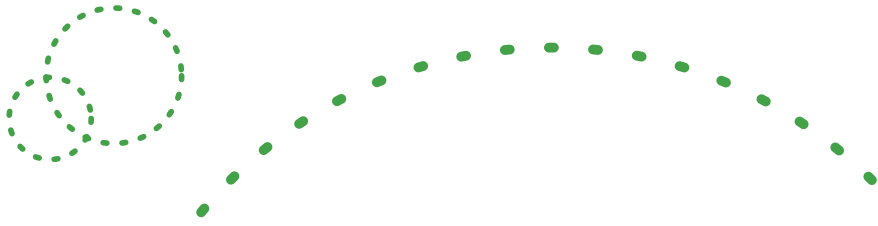


- ★入会金無料キャンペーン中
- ★美容、健康、しなやかボディ、年齢不問
- ★ブログを是非ご覧くださいませ
- ★8/23(金)19:30~SITAL 三鷹店にて出演予定 (今後定期的にレストランショー出演予定)

花小金井駅南口より徒歩 7 分
近くのバス停: 花小金井南町、
花小金井南町一丁目、嘉悦大学入口
花小金井南町二丁目



ご褒美タイム 癒しのサロン



子宮温泉よもぎ蒸し ~温活デトックス~

女性の要、子宮を温めるとイイコトいっぱい

こんな方が利用しています

- ☑生理痛、生理不順に悩んでいる
- ☑疲れが溜まってイライラして子供にあたってしまふ
- ☑夏のクーラーが苦手。冷えがツライ
- ☑手足がむくみやすい

子連れ
OK!



アットホームな
自宅サロンだから
気楽に子連れで行ける!

よもぎ蒸しサロンほっか [LINE@ で簡単予約 ID:acx9729z](https://www.facebook.com/hokka.yomogi/)

(西東京市向台町 3 丁目) hokka.yomogi@gmail.com

よもぎ蒸し ほっか 検索 <https://www.facebook.com/hokka.yomogi/>

鈴木由紀 フェイシャルサロン

13 年の技術実績でお肌のお悩み解消します
お一人お一人のお肌の状態に合わせたオリジナル
メニューで理想のお肌作りのお手伝いをしており
ます。エステが初めての方もぜひ♡

《効果に納得のお試しコース》

- ・小顔リンパフェイシャル 90 分 ¥5,400
- ・痩身エンダモロジー 60 分 ¥5,400



鈴木由紀フェイシャルサロン

西東京市芝久保 2 丁目
<https://www.yukifacial.com/>

ご予約はこちらから

☎ 042-446-8701
✉ yukinosalon@gmail.com



子どもの教室 お役立ち情報

1歳～3歳までの親子が対象 「ひよこ親子教室」

設立
21年目



体操、工作、リズムあそび、季節の行事を通して、お子さんの成長と一緒に見守りながら、子育てのお悩みをサポートしているひよこ親子教室で、勉強ではない大切なものを見つけませんか？日曜日・夏休みは小学6年生まで参加出来る各種イベントを開催しています。詳細はWebサイトをご覧ください。

ひよこ親子教室
保育士 村田真由美

場所：A&A 西東京スポーツセンター セレス館
✉ mayu1234aaa@yahoo.co.jp
📄 https://hiyoko.oyako-ouen.com/

足育「計測・相談会」

～0歳からの"足育ち"と"靴えらび"～

- ☑ この靴、本当にこの子の(私の)足にあってる…?
- ☑ ファーストシューズの選び方は?
- ☑ 体にとっていい靴って?
- ☑ サイズチェックの仕方が知りたい
- ☑ 健康な足と体を育てるために、今できることって何だろう?



対象は、0歳から大人まで

● 7.8.9月 第4金曜日 ひばりが丘駅近くにて開催します。(要予約)

足育アドバイザー・シューフィッター
おがわ なおこ 奈緒 足育 check

☎ 090-7811-3696
✉ nao.ashiiku@gmail.com
📄 https://ameblo.jp/nao-ashiiku/

なかしまかおり ピアノ&リトミック教室

リトミックは0歳から、ピアノは3歳からはじめられます！
子どもの個性・能力がぐんぐん伸びる！
イオンモール東久留米から徒歩2分



現役ママ
ピアニスト
なかしまかおり
ピアノ&リトミック教室
ピアノを練習したくて
たまらない子が育つ
0歳からのリトミックレッスン

体験レッスン実施中！
お気軽にお問合せください

お問合せはこちらから
ひばりヶ丘 リトミック

📧 @tpl5398z をLINE@で検索！
✉ knklvr1228@gmail.com
📄 https://ameblo.jp/caoli-pf-rtmc/

親子リトミック 「どんどこ」@花小金井

体験レッスン
受付中！



0～3歳の親子対象

リズム感・音感・表現力を育むリトミック。音楽で子どもの育ちを応援します！
レッスン日：火曜日 10:00～
(約40分/月3回)

場所：花小金井サン教室 B1F
(西東京市芝久保 2-22-32)



ハグメイツの音楽教室 📄 https://hagu-mates.com @eft9245u
【講師】戸田美保/国立音楽大学卒業(リトミック専攻)

キャベッツさん Info

歌うゆるママキャラ♪ キャベッツさん出演情報

7/7
SUN

1st 13:30-14:00 2nd 15:00-15:30

雨天順延 7/15

田無神社 セタ祭

7/27
SAT

13:00-13:20

西東京サマーフェスティバル

9/29
SUN

13:00-13:30

きらっとこぞだてフェスタ@西東京



チェックして
にゃべな～



★公式 Web サイトオープン!!!★

(Facebook, INSTAGRAM, Twitter あります)

📄 https://kyabettSusan.nishitokyo.city/

お料理教室

3歳からの食育クッキング キッチンユリ

個人さまから法人
団体さま向け出張
クッキング
随時受付中



食への関心と安心と真心を育み、子ども達の気付きを大切にレッスンをを行います。

現在ご案内中講座

- ・オグクボカフェ 定期講座
- ・親子の自由空間ほっと 単発講座
- ・みんなでクッキング 単発講座
- その他、詳しくは下記ブログから

キッチンユリ (西東京市在住) ☎ 78kids.oryo-ri.kyousitu@ezweb.ne.jp
☎ 090-4208-6489 🌐 <https://ameblo.jp/mi-ha-ninattekita/>

お子様連れ歓迎！東ヨーロッパ 「ルーマニア 料理教室」



日本から遠く 8,000km 離れた異国の地 東欧ルーマニア。野菜いっぱい ヘルシーで美味しいルーマニア料理を西東京市を中心にお教えします。2011年に開業以来、約 750 名の皆様にルーマニア料理をお伝えしてきました！お料理が苦手でも大丈夫！ルーマニアの文化紹介などもあります。お気軽にご参加下さい♡



テップル
ルーマニア料理教室 Te pup ☎ 080-4169-7377 (講師 スクタリウ)
ルーマニア料理教室 東京 Q check ☎ tomoko.miura.scutariu@gmail.com

学ポ!



子育て世代向け パソコンスクール



夏休み特別教室 (60分 × 全4回)
スマホアプリを利用し、プログラミングを楽しく学びましょう。
※小学生低学年向け、親子での参加可能
開催場所: 田無駅周辺

両方とも、
詳しくはお問い合わせまたは、
HPをご覧ください。

ビデオチャットを利用したプライベートレッスン
オンラインレッスンのため、お様がいない時間帯など、自由な時間でご自宅
受講可能！
開講中の講座: illustrator, Photoshop Excel 等も希望があれば対応いたします。

ITninoSchool ☎ 080-7006-0218
✉ school@itnino.com
🌐 <https://www.itnino.com/>
お気軽にお問い合わせください。

子どもの心が驚くほどよくわかる！伝わる！親子参加歓迎！ 魔法のコーチングカード！ピットインカード体験会開催♪



1,000 人の子どもと共同開発されたカード！
聞いてもらえた！伝わった！認めてもらった！が
子どもの自己肯定感をぐんぐん育てます♪

●【ピットインカード体験会】

7/25 (木) 14:00 ~ 16:00
8/2 (金) 14:00 ~ 16:00
8/10 (土) 14:00 ~ 16:00
8/29 (木) 14:00 ~ 16:00 場所: 西東京市内講師宅

お申込み、お問合せなど、詳しくは web サイトから
https://www.reservestock.jp/page/event_calendar/19934

日本親子コーチング協会認定コーチ
ライフコーチみつはしあきこ ☎ akikon0528@gmail.com
西東京市在住。17歳、14歳、4歳の母。
ママと子どもの未来を守るコーチとして、親子の自己肯定感を高める活動を行っています

イベント情報

第9回

こそだてフェスタ

@ 西東京

手をつなごう～みんなでこそだて～

9/29
SUN

入場無料

令和元年 9月 29日 (日)
10:00~15:00

場所: 南町スポーツ・文化交流センター きらっと
西東京市南町 5-6-5

主催: こそだてフェスタ @ 西東京実行委員会
共催: 西東京市
後援: 西東京市社会福祉協議会

キャベツさんも
来るよ♪

facebook 更新中!

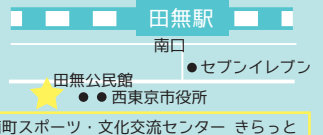
こそだてフェスタ @ 西東京

check!

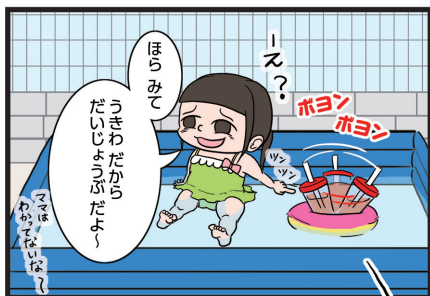
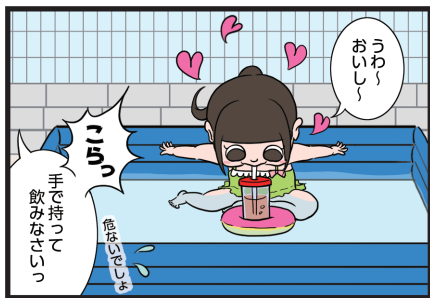
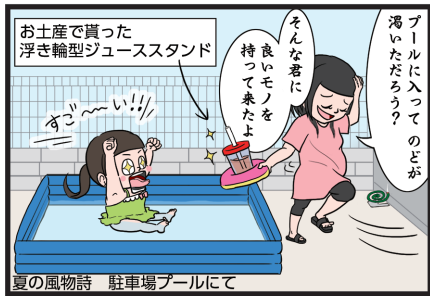
西東京市で活動する子育て関連団体が集結！
妊娠中から乳児・幼児期の子育てを地域ぐるみで応援します。
楽しく役に立つ情報、子どもの遊びや学び、子育て中のリフレッシュまで、
子育てをますます豊かにする企画がいっぱいです。
あなたの子育てにぴったりの「出会い」を見つけに来てください。

問い合わせ

こそだてフェスタ@西東京実行委員会
✉ kosodatefes.24@gmail.com
西東京市子育て支援部児童青少年課
☎ 042-460-9843



SNS映え浮き輪ジュース



思ったより被害は少なかったですけどね。でも、糖分入りプールはベトベトしそうで入りたくない・・・。
 パパ、ママ(妊娠中)、娘氏(3歳)の3人家族のママ目線"育自"漫画。
 作: 和泉 りきよ web: http://preluderain.com

ママよりコラム



家計見直しのポイント 固定費の見直しにあり!

今の生活に無くてはならない携帯電話やスマートフォンなどの通信機器。それらの毎月の料金は、クレジットカード払いや口座引落しの方が大半かと思えます。みなさんは請求書の明細などを確認されたことはありませんか?

ファイナンシャルプランナーとして携帯料金を見直しての中で、ご自身の入っている契約内容や月々の支払額がわからない方、ご自身の使い方に合わない契約・オプションを付加している方も多くいらっしゃいます。

子育て世代は、子どもの成長に伴い教育費の負担が大きくなるので、節約を意識されるご家庭も多いのではないで



文・寺澤真奈美 (ファイナンシャルプランナー・通信費見直しコンサルタント)



お勧めします。

今一度ご自身の加入されている携帯料金、家の電話料金、自宅の光回線などの請求明細に無駄なものがないかどうか、確認することをお勧めします。

しようか?

ドコモ・au・ソフトバンクユーザー必見! 携帯料金が10年で100万円削減できる事例も!

例) 10,000円
→ 1,700円に削減!



- ・家計を少しでも節約したい方
- ・更新月以外は見直すと思っている方
- ・光セット・電気セットがお得と思われる方
- ・家族割がお得と思われる方

ぜひご相談ください!

お問い合わせ・お申込はこちら

寺澤真奈美 格安SIM で検索!
manami.terasawa@gmail.com

格安SIMコンサルタント
ファイナンシャルプランナー
寺澤 真奈美

http://manami-terasawa.com

ワーママ大募集!

今夏リリース!
掲載無料!

西東京市のお店をまとめた西東京市民専用のアプリが今夏リリース!!
 市内の事業者さまはどんなに小規模でも、誰でも掲載OK!
 さらにアプリ内でチラシも打てます!!
 いま事前登録すれば掲載無料!!

掲載登録はこちら



掲載情報募集中!

掲載費用: 3,000円 / 1コマ
 発行サイクル: 1回 / 3ヶ月 (1年4回)
 内容: 西東京エリアの情報なら大歓迎!

詳しくは
Mom's design
webサイトから

