

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
2020

Vol.021

2020年7月10日発行
制作：Mom's design



Take
Free

ゆるキャラグランプリ 2020
THE FINAL



出馬するにゃべー

キヤベッツさん

西東京商工会青年部広報・親善大使 歌うゆるママキャラ

二見の母!!子育て奮闘中!!

西東京市から日本一へ

投票期間 7/1 水 ~ 9/25 金

1日1票「毎日」投票できるにゃべー!!

QRコードから投票してにゃべー▶



西東京を楽しもう！
おいしい楽しいお店いろいろ♪



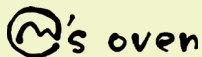
西武柳沢駅 M's oven

パリッともちもちベーグルと
カリカリサクサクおやつのお店

8月に夏休みがあるので、Instagramなどで営業日をご確認の上、ご来店ください
営業日: 火 水 金 12:00~18:00 定休日: 月 木 日 祝日
土 11:00~15:00



まちテナオリジナルの
ラスク販売中!



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

https://m.facebook.com/bagelsmsoven @msovenbagels @OvenMs

今年の夏は『ちかくであそぼう』 kichitsubaki 食育体験 & 縁日

8月29日(土) 10:30~14:30
東伏見駅南口1分 place jin 2F

- ミニ食育講座 (参加費各 500円 予約当日)
 - ★ 手作りバターでじゃがバター作り (各回 4名)
 - ★ 安心安全なチョコバナナ作り (各回 4名)
- 他、縁日ブースもお楽しみ下さい!



(株) 吉椿 西東京市ママ応援プロジェクト

担当: 梅宮
西東京市東伏見 2-4-4 Place JIN4 階
☎ 042-460-5133

https://kitchen-kichitsubaki.com
kitchen.kichitsubaki@gmail.com

アトリエはつはんな つまみ細工教室



7月

8月

七五三や成人式の髪飾りに使われている「つまみ細工」のアクセサリー作りを体験してみませんか? 布を折ってのりで貼るだけで作れます。

●7/13(月)、17(金)、21(火)、28(火)、8/25(火)
時間: 10時~12時30分 料金 3,000円

8月の親子体験教室 (お一人でも参加できます)

●8/4(火)、6(金)、18(火)、20(木)、*8/25(火)は通常クラス
時間: 10時~11時15分、11時15分~12時30分
各回限定2組 親子で3,000円

場所: OK
西東京

アトリエはつはんな \ お申し込みはこちらから /

atelierhatsuhannah@gmail.com @hatsuhannah

ハーバリウムワークショップ

第3
日曜日

毎月第三日曜日に、OK 西東京にてワークショップを行っております。
お子様も簡単に作れるハーバリウム。
皆様もオリジナルティ溢れるハーバリウム作りを楽しんでみませんか?

詳しくは えんじゅ舎工房 で検索!

えんじゅ舎工房 \ お気軽にお問合せください /

little_prince_a15615@yahoo.co.jp



ITninoSchool

プログラミング
無料体験

オンライン
講座有



お友達と一緒に体験可能です! 対象年齢: 3,4才~中3
(4名まで同時に体験可)

ITninoSchool 詳しくはホームページまたはお問い合わせください

〒188-0011 東京都西東京市田無町 4-17-26 1F school@itnino.com
TEL:042-430-5946 / FAX:042-430-5946 https://www.itnino.com/

iPhone修理のキャットハンズジャパン



出張
無料

iPhoneの画面割れや
バッテリー交換はお任せ

iPhone 画面割れやバッテリー交換など、小さいお子さんを連れて外出しなくても、スタッフがご指定の場所に「出張料無料でかつつけて」30~60分で移動車内修理! します。

西東京市ひばりが丘団地内に店舗もありますから、ご予約してご来店いただいても大丈夫!

■営業時間

月・火・水・金・土 11:00 ~ 21:00
日・祝祭日 11:00 ~ 19:00
定休日: 木曜日



〒202-0001
東京都西東京市ひばりが丘 3-2-51 HIBARIDO 内
☎ 050-3486-1806

cathandsjapan
http://www.cathands-jp.tokyo



iPhone修理のキャットハンズジャパン
1/164キの電話番号

お子さまづれにも
優しい情報満載!!



「ひよこ親子教室」

2020年度
2歳児・3歳児クラス
無料体験開催中!

設立22年目、卒業生は1200人。遊び+家では経験できない考え尽くされた季節の行事を通して、お子さんの個性と長所をぐんぐん伸ばします。また「子どものために入会したけれど、終わってみると実は自分自身のためになりました」というママからのお声をたくさんいただきます。お子さんの成長を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みつけませんか?



場所: A&A 西東京スポーツセンター セレス館

ひよこ親子教室 @hiyoko_1998 (ひよこ親子教室)
保育士 村田真由美 @hiyoko_2019 (さくら・さくらんぼリズムあそび)
☎ <https://hiyoko.oyako-ouen.com> ✉ mayu1234aaa@yahoo.co.jp



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

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&3歳からのピアノレッスン

リトミック
レッスン
田無・(出)

ピアノ
レッスン
ひばりが丘・(出)



現役ママピアニスト
中島香 (国立音楽大学大学院卒業)
モットーは
音楽で前向きに取り組む心を育てよう!

体験レッスン受付中!!

なかしまかおり
ピアノ&リトミック教室

ひばりが丘 リトミック

で検索!

@tp15398z を LINE@で検索!

☎ <https://ameblo.jp/caoili-pf-rtmc/> ✉ knkivr1228@gmail.com 📷 [kaori.nkcm](https://www.instagram.com/kaori.nkcm)

親子で笑顔いっぱいの英語リトミック カラフルノート♪

東伏見
新規開講



季節を感じるアクティビティで遊びながら英語とリズムに触れます♪
カラフルなお道具や楽器でワクワク♪たくさん「できた!」で英語がすき!音楽が得意なお子さんに 園児~小学生はジョーリーフォニックスを中心に英語の基礎をしっかりと積んでいく英語教室を運営中。

0歳~3歳対象英語リトミック
木曜日 午前中(月2回) 活動場所: Place Jin

Colorful Notes♪ ✉ eurhythmicjlo@gmail.com お気軽に
お問い合わせください!
📄 <http://eurhythmicjlo.wixsite.com/colorfulnotes>

【9月開講】 聴く力を育てるリトミック

リズムに合わせて身体を動かして、音楽を楽しみましょう!知育も取り入れたプログラムです。

無料体験レッスン開催します!
8月20日(木)10時~

場所 対象年齢...0歳~3歳まで
(未就園児)のお子様

東伏見駅徒歩1分
placejin B1スタジオ ▼お申込み・詳細はブログをご覧ください。



西東京市
リトミック教室
音のにわ

西東京市リトミック教室 音のにわ

で検索!

✉ sound_garden@icloud.com ☎ 090-3542-0004
📄 <https://ameblo.jp/piccolo-rhythm> 講師: 坂田あやか

シャチギター教室 無料体験レッスン実施中

小さなお子様でも安心して通えます。
(親御様同伴可)

ギター/ベース/ドラム/ボイストレーニングの個人レッスンです。

お問合せ ☎ 090-7076-0229



シャチギター教室
☎ <http://shachi-guitarschool.com>



マタニティー・産後ママへ マザース鍼灸院

★逆子・つわり・
安産・産後ケアに

★田無駅から3km以内は
出張料金無料



快適な
マタニティーライフを
過ごしたい

すやすや赤ちゃん
ママもぐっすり

つるつと産まれる
安産

ママへの
ご褒美時間に



マザース鍼灸院 open 9:00~17:00 / close 土・日・祝

☎ <https://www.mothers-harikyu.com> マザース鍼灸院

で検索!

web サイトはこちらから

大人も子どもも
からだを動かして
スッキリ元気！！

タイ式ヨガ ルーシーダットン & ボディトリートメント



ダルトン
セッション

〈ひばりテラス〉
● 第2、第4土曜日クラス
● イチョウホール（不定期）
● 自宅サロン

ボディ
トリートメント

オールハンドによる
オイルトリートメント
を行います
*その他メニューもご用意しております

zoom ストレッチクラス
始めました！

30分
毎週水曜日 8:30~
毎週木曜日 21:00~
第2・第4月曜日 10:00~

その他時間もご相談ください。
詳細は下記お問合せから

お申込み / お問合せは

✉ Calm.on.Calm@gmail.com

☎ 080-3312-8341

🌐 http://CalmOnCalm.com

ママとママをつなぐ 産後ケアピラティス

産後3~8ヶ月の
ママさん限定
新規メンバー募集。

今が旬！「美ママ」コアトレーナー Mikkoによる
zoom レッスン、7月からスタート！

子ども商品券
加盟店手続き中！

体験レッスン時に商品券のご使用が
可能になります。

*体験レッスンについては、直接お問い合わせください

体幹をきたえるピラティス Day

からだをほぐすストレッチ Day

毎週月曜日 11:00~12:00

隔週金曜日 9:45~10:45

カラダを動かして
リフレッシュ！



新しいメンバー
ママと子育てトーク

オンラインレッスン月に6回開催、詳細・体験・ご予約はこちらをご覧ください。
🌐 <https://coubic.com/pw-mplus/606832>
✉ p.w.mikkoplus@gmail.com

楽しみながらボディメイク、 体質改善 ベリーダンスクラス

お子様連れ可！

初回体験 1,000円・入会金無料
都度払い 2,000円/回

花小金井

●初心者 & 経験者クラス
毎週水曜日 10時~11時
●月1土曜日 10:30~11:30
基礎フォローアップクラス7/18
◎カルチャースタジオ花
花小金井駅より徒歩6分

一橋学園

●はじめてのベリーダンス
月2回 7/10,7/31,8/7,8/21
金曜日 10時~11時
◎学園坂スタジオ
一橋学園駅より徒歩1分



年齢に負けない自活力強化

●オンライン初心者向けレッスン…毎週土曜日 10:30~ or 14:30~Zoomを使用しますが、LINEでも可能
スタジオレッスンより約500円引き(回数券制度あり)
★8月以降の予定はブログをご覧ください。★9/4(金)浜松町マンディーにて出演、その他多数出演
★運動不足解消、ダイエット目的の方 ★講師派遣、新規クラス、ショー依頼お気軽にどうぞ

Blooming oriental dance
講師: Machiko (2児のママです)

☎ 080-1456-5306

✉ machi612000@icloud.com

L.O.L DANCE COMPANY

毎週月曜日
16:00~Hiphop Jrクラス 対象小学生
◎東久留米 柳泉園 ¥3,000/月
毎週火曜日
16:00~Hiphop Jrクラス
対象5歳~小学校低学年
◎スタジオ Randin 田無校 ¥3,500/月

初心者の方でも楽しみ
ながらレッスンしてい
きます！
お気軽にお問い合わせ
下さい！

メンバー大募集中！



L.O.L
DANCE
COMPANY

お問合せ/体験/見学/入会

お名前・年齢・メールアドレス・お電話番号を添えて下記まで
ご連絡ください。詳細をお送りさせていただきます。
✉ lol.dance0119@gmail.com

保谷あおば新体操クラブ

年中・年長さんから中学生まで楽しく体を動かして、
しなやかで丈夫な体作りをします。
基礎から集団・個人演技まで、楽しく新体操を学びませんか？

募集クラス
年中・年長クラス…月曜、金曜、月金 17:30~18:30
小学生基礎クラス…月曜、金曜、月金 17:30~19:30
小学生特練クラス…経験者のみ お問い合わせください
中学生特練クラス

活動場所 保谷町周辺

体験・見学随時受付いたします

新規会員
募集中



Instagramは
こちらから



@hoya_aoba_rg



お申込み / お問い合わせ

状況により活動時間等変更の恐れがあります / ✉ aoba.kanezaki@gmail.com お気軽にお問い合わせ下さい
最新の活動状況はお問い合わせいただくか、FacebookまたはInstagram(保谷あおば新体操クラブ)でご確認ください

「お茶会」のご案内

参加費: 無料 (お茶とケーキがつきます)
開催日: 毎月第3火曜日
申し込み方法: ケーキファクトリースマイル
工場長 吉川まで、お電話下さい!
電話番号: 042-497-6120
開始時間: 10:00~12:00
(注: いつも話が盛り上がり、時間オーバーします!)

誰でも参加できる、「子育てのお悩み相談室」です!
毎回みなさん、「悩み」を「スマイル」に変えて、帰っていかれます!

このマークは発達障害やパステルゾーン
(発達障害の傾向にある方)をお持ちの
お子様、お子様のお母様、お父様に「理
解あるお店」を表すステッカーです。も
しお子様がパニックになっても大丈夫で
すので構えずリラックスしてご来店くだ
さい。



レンタルスペース

& 癒しのサロン



STUDIO&OFFICE OK Nishitokyo

田無で
テレワーク



- 📣 **講座情報** いづれもお申込み、詳細はOK西東京まで
- 7月25日(土)10:00-12:00 ¥1,000-
【zoom】ファイナンシャルプランナーが教える
withコロナ時代を賢く生きるマネー&ライフプラン講座
 - 8月1日(土)15:00-17:00 無料
【zoom】ここだけの保護者会vol.2



OK 西東京 (オシゴト×カイゴ)
西東京市南町 5-3-5 サウスタウン 201
田無駅徒歩3分

☎ 080-8492-9530
🌐 <https://oknishitokyo.com/>

レンタルシェアスペース 「place JIN」



ダンススタジオ、レンタル(シェア)キッチン、キッズスペース、
セミナールームなど、5つのフロアをそれぞれ
1時間800円(税別)からレンタルできます。

人と人が繋がるハブの
ような場所を目指しています!

ママ会やオフ会、レッスンやお教室など、小規模な集まりからも多数ご利用いただいております!
もちろん貸切でご利用できますので、気兼ねなく落ち着いて過ごせる空間です。
ぜひお気軽にお問い合わせください!



見学無料!
place JIN 事務局 (東仁学生会館)
☎ 042-463-3921 ✉ info@placejin.com
東京都西東京市東伏見 2丁目 4-4

よもぎ蒸し 子連れOK!

よもぎパワーで免疫力UP!
初回お試し体験
1,500円~

「あれ?ズボンがキツくなった?!」
食べる量は増えていないのに太った気がする
体重は変わらないのに洋服がきつくなった
—— それコロナ太りじゃないかも?

よもぎ蒸し温活ケアで温める
血液やリンパの流れが良くなる
発汗により余分な水分や老廃物を排出
むくみが取れる 心も体もスッキリする
ズボンがスッとする
久しぶりに会った人に「やせた?」と言われる

原因はむくみ

よもぎ蒸しサロンほっか LINE公式アカウントで簡単予約 ID:acx9729z
(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://ameblo.jp/hokka-yomogi/>

シンデレラマジック® 夏美人に変身しよう

体験
エンダモ
ロジー



【痩身・美ボディ】
全身45分《3回コース》¥16,500-
非接触&短時間で深いリラクゼーションと美ボディ
を体感できるエンダモロジートリートメントが3回
体験できます。【むくみ&リラクゼーション】+【部
分ケア&凹凸&引き締め】+【選べる部位(10カ所)】



鈴木由紀フェイシャルサロン 詳細はホットペッパービューティーで!
西東京市芝久保町2丁目 ☎ 042-446-8701
🌐 <https://www.yukifacial.com/> ✉ yukinosalon@gmail.com

脱毛エステサロン NOeL

脱毛力が違う!
最新脱毛マシン採用!
たくさん通いたい方は
回数コースがさらにお得!!

- 脱毛ご新規様キャンペーン!!**
- まるごとVIO脱毛 通常 ¥8,800 → ¥6,500 (税込) **まるごと全身脱毛6回**
 - 都度払いでまるごとVIO脱毛 通常 ¥17,000 → ¥15,500 (税込) **¥80,000 (税込) VIO, 顔込**
 - まるごと全身脱毛のVIO, 顔が無し 通常 ¥13,000 → ¥11,500 (税込) その他、ワキを含むSパーツ ¥1,100 (税込)~ご案内!

脱毛・フェイシャルエステサロン NOeL 田無駅徒歩7分
安心の都度払い脱毛をご用意。
〒188-0003 東京都西東京市北原町 3-1-1 ☎ HotPepperBeauty 掲載店
お問い合わせ 070-1445-4857 🌐 <http://b.hpr.jp/kr/sd/H000463413/>

- からだがゆるむと、心もゆるむ - アレクサンダー・テクニーク・レッスン



この数ヶ月の生活環境の変化は、私たちの心身に少なからず影響を与えています。
日々の疲れ、治療してもくり返す体の痛み、力が抜けない...
自分のからだの癖を知り、使い方を少し変えることで、これら
の原因を手放していくことができます。
より快適な毎日を過ごすためのお手伝いをします。

体験レッスン 「ママスタ LIFE!を見た」で
3,000円/50分 (通常4,000円)

青沼愛 アレクサンダー・テクニーク教室 出張レッスン可能 (要相談)
🌐 <https://ai1002.wixsite.com/atfl> ✉ ai.1002@icloud.com



お子様を預けてじっくり家探し。一時預かり保育サポートキャンペーン実施中!

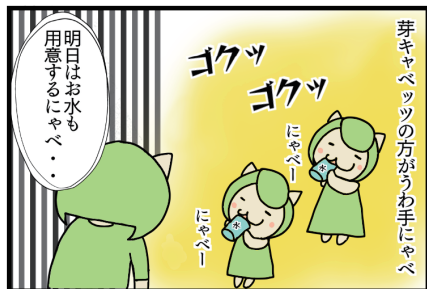
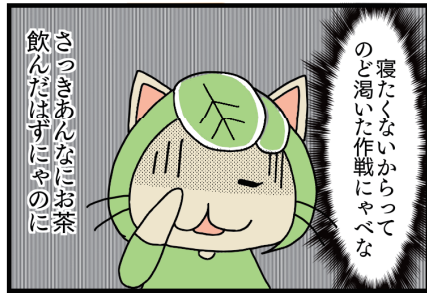
西東京市周辺の家を探すなら レイルにお任せください

ママスタッフの
物件紹介ブログ掲載



webサイトはこちらから

キャベツさん
お水飲みたいの巻にやべ



キャベツさん
西東京市のご当地キャラ。歌が得意にやべ
2歳と4歳の芽キャベツのママ
<https://kyabetsu.san.nishitokyocity>

パディーアップでは、ベットの写真を世界で1つだけのイラストアイテムを作ることができます。今までもベットの写真からグッズを作るサービスは数多くありましたが、写真をそのまま貼るだけのもが多く、あまり普段使いには向きませんでした。しかしパディーアップでは、専属のデザイナーが1点1点オシャレにイラスト化し、普段使いにぴったりなファッションアイテムに仕上げます。

先月オープンして、今や100人以上がオーダー待ちの列に並んでいる新しいオーダーファッションブランドを知っていますか？「buddyup (パディーアップ)」というブランドです。このブランド、何が新しいかというと、世界初の「飼い主さん限定のオーダーファッションブランド」なのです！

**世界初！
飼い主さん限定オーダー
ファッションブランド**



またパディーアップは、保護犬猫の社会問題を解決すべく、売上の一部を動物愛護団体に寄付しています。保護犬の殺処分件数は年々少なくなってきたていますが、それでもいまだに12分に1匹という速さで命が失われています。ぜひペットへの愛を形にし、「うちの子愛」を恵まれない保護動物へおすそわけしませんか？

今年のゴールデンウィークに正式オープンしてから、すでに300人以上のお客様からオーダーをいただきました。さらに今現在はオーダー1000人待ちで、本当にたくさんのお客様に応援していただいております。

大きな愛をさりげなく身に付けられる、飼い主さん限定のオーダーファッションブランド「buddyup (パディーアップ)」ぜひお店を覗いてみてください！



<https://buddyup.shop>

buddyup

web制作、チラシデザインもお気軽にご相談ください

ママスタ LIFE!

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
webサイトから



次回は2020年10月発行予定です!

<http://moms-design.net>



編集後記

こんにちは、『ママスタ LIFE!』を発行しているあさみと申します。まだまだ世の中の見通しは厳しそうですが、新しいスタイルに変えて模索していくしかなさそうですね。私も2人の子どもたちに自粛期間中は散々我慢をさせたので...夏休みは発散させてあげたい!なんて思っておりましたが、方向を変えてなんとかお家で楽し

く過ごせるように試行錯誤しています!! 各事業者さまも、宣言解除後やっと動き出したところもあればまた厳しい直面にぶつかっているところも多い様子。それでも大変なときこそ、その人の魅力が発揮されますよね!! さてどう過ごそう夏休み、そんな何か一つでも見つかりますように!

Mom's design あさみ