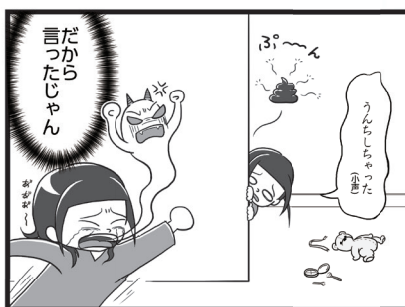
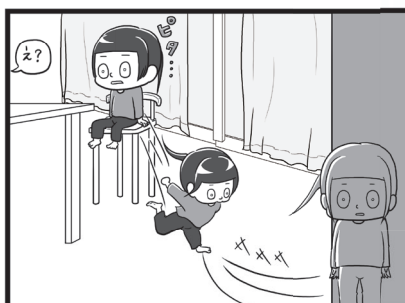




作：和泉 りきよう
web：http://preluderain.com

イベント情報

HIBARIDO マルシェ



HIBARIDO 1 周年を記念して、おいしい、たのしい、うれしいに出逢える HIBARIDO マルシェが開催されます！

5/11

11:00-17:00

5/12

11:00-16:00

場所：HIBARIDO
東京都西東京市ひばりが丘 3-2-51

- ・お野菜つめ放題 (5/11のみ)
- ・新鮮野菜の即売会 (5/12のみ)
- ・くじ引き

他、おいしいフードや、ワークショップも計画中！
ぜひお立ち寄りください☆

にわマルシェ



HACO NIWA 出店者によるハンドメイド雑貨販売、ワークショップ、フラワーショップ「風葉花」、地元産の野菜、キッチンカー&フード出店、など！
その他詳しくは web サイトをご覧ください。

6/9

11:00-17:00

歌って食レポできるママゆるキャラ

キャベッツさん出演情報

ママたちの応援隊長



5/18

sat

6/23

sun

min'na de part (みんなデパート)
場所：花小金井 東部公園
出演時間：12:40-13:10

FM 西東京イベント
場所：田無アスタ 2 階専門店街センターコート
出演時間：13:00-13:30、
15:00-15:30 (2 ステージ)

詳しくは「キャベッツさん」で検索 Q
(FACEBOOK、INSTAGRAM、TWITTER あります)
https://pomu.me/cabbatsan/

3 歳からの食育クッキング キッチンユリ

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。



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

現在ご案内中講座

- ・オグクボカフェ 定期講座
- ・親と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/

『今すぐやらなきゃ損！\ 10 年で 100 万円削減できる事例も！/ 格安 SIM 時代の通信費見直し講座』

個別コンサルティング (約 90 分)

料金：10,800 円 (税込)
EXCEL シミュレート表、講座資料付
受講方法：オンライン OR 対面 (西東京市他)
申込：http://manami-terasawa.com/「お問合わせ・お申込み」より

詳しくは WEB サイトから

http://manami-terasawa.com/
simsim/ 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



FP Mproject
コーチング・ファイナンシャルプランナー
寺澤 真奈美

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



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!

西東京の情報が
満載にゃべー



Spring
2019

Vol.016

2019 年 4 月 1 日発行
制作：Mom's design
協力：【Dou?】
(ネーミング協力)

Take
Free

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

@s oven



イベント出展情報！
 4/20 sat そらはなパーティ
 場所：憩いの森公園
 6/12 wed つくるひと 1day market
 場所：つむじ（東村山）

レンタルシェアスペース
Ripple Noshi Tokyo

Ripple は 1 周年を迎えました！
 田無駅南口から徒歩 2 分。5 種類のお部屋を 1 時間単位でシェア！お仕事ユースには集客などの支援付き。パーティーや展示会などにも使えます。まずは無料の内覧をお申し込みください。

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-nishi.tokyo/>
 メール: info@ritomas.com

西武柳沢駅
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

営業日 火 水 金 12:00~18:00
 土 11:00~14:00
 定休日 月 木 日 祝日

☎ <https://m.facebook.com/bagelsmsoven/>
 msovenbagels @OvenMs

*不定休がありますので、詳しくは SNS 情報をご確認ください

aromamma クラス
メンバー募集！

ひばりテラスクラス
 ハグヨガ... 4/22, 5/13, 6/10, 7/8
 産後ヨガ... 4/22, 5/13, 5/27, 6/10, 6/24, 7/8, 7/22
 産後ヨガ & あんよセラピー... 5/27, 6/24, 7/22

料金：各回 1,000 円 場所：ひばりテラス 118 詳しくは web サイトから

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

暮らしを愉しむアロマクラフト教室
Re*life

精油やハーブ、天然の材料で作るアロマクラフト教室です。少人数制ですので、香りやモノづくりをゆっくりお楽しみください。

写真：お花のしっとりソープとお花のディフューザー

Re*life えんどうけいこ
 お問い合わせ、お教室について詳しくはブログをご覧ください
 ☎ keku.aromarelife/
 momomoaroma@gmail.com
<https://ameblo.jp/endokeiko1010>

1 歳～ 3 歳までの親子が対象
「ひよこ親子教室」

教室設立 21 年目です。親子一緒に遊びと季節の行事にとことん取り組むことで、この時期に最も大切な「親子の土台作り」を行います。また、保育士としての知識を惜しみなく提供し、子育てに悩むママたちを全力で応援します！

無料体験受付中！
 詳細は web サイトから

ひよこ親子教室
 主宰 村田真由美
 場所：A&A 西東京スポーツセンター セレス館
 ☎ <https://hiyoko.oyako-ouen.com/>

初心者向け
ベリーダンス体験会@花小金井

● 4/17(水) 初心者向けクラス
 ● 4/22(月) お子様連れ OK ゆる～りクラス
 ● 4/25(水) 初心者向けクラス
 時間 : am 10:00~11:00 / 初回体験料 1,000 円
 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

New! 5 月から新クラススタート
 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

＼託児付き /
ピラティス交流会

今回は 4/8(月)
 場所：田無公民館
 時間：10:00-12:00
 託児：4,000 円(6 か月～未就学児)

お申込みは Facebook 又は
 ららら♪Mama 下記メールまで
 ☎ lalalamama2014@gmail.com
<https://lalala-mama.jimdo.com/>

ルーシーダットン

4 月スケジュール 以降日程は web サイトから
 ● 4/6(土) 10:15~11:45 ひばりテラス 118
 ● 4/8(月) 17:45~19:15 ひばりテラス 118
 ● 4/15(月) 10:00~11:30 ふれあいセンター
 ● 4/18(木) 17:45~19:15 ひばりテラス 118
 ● 4/20(土) 10:15~11:45 ひばりテラス 118

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

子宮温泉よもぎ蒸し

ハーブの女王「よもぎ」の力で毒素出し！スッパリサッパリ、サラサラの汗を体感。

女性の要、子宮のケアで
 快適 LIFE を手に入れよう。

よもぎ蒸しサロンほっか
 (西東京市向台町 3 丁目)
 ☎ hokka.yomogi@gmail.com
https://peraichi.com/landing_pages/view/hokkayomogi

足育そうだん会
0 歳からの "足育ち" と "靴えらび"

● 4/27(土) 10:00~12:00
 ● 5/22(水) 10:00~12:00
 ● 6/15(土) 10:00~12:00
 会場：スペース和 (ひばりが丘駅徒歩 1 分)
 ※お申し込み頂いた後に詳しい住所をご連絡いたします
 料金: 1,000 円
 対象: 0 歳～大人も OK

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.ashiku@gmail.com

☑ この靴、本当にこの子の足にあってる...?
 ☑ 体にとっていい靴って?
 ☑ ファーストシューズの選び方は?
 ☑ 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?

なかしまかおり
ピアノ & リトミック教室

体験レッスン実施中！
 お気軽にお問合せください

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
 新規生徒様
 募集中!

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

お問合せはこちらから
 ひばりヶ丘 リトミック で検索！
 ☎ @tp15398z 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

【5 月開講 0～3 歳の親子集まれ！】
 レッスン日：火曜日 10:00~(約 40 分/月 3 回)
 月謝：3,500 円※受講生は前月までの予約で 1 レッスン(1200 円)の受講可。
 ※その他、年度登録費 / 1500 円、初期費用 / 1500 円
 場所：花小金井サン教室 B1F (西東京市芝久保 2-22-32)

体験レッスン 2019 年 5 月まで LINE@ の登録で無料。通常 1500 円。

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)