

Mamasta Life!



「ママスタLIFE!」はママが輝く!、私のスタイルという意味の他にありのママのという意味をこめています。ありのママのママ、パパを応援する情報誌です。



ママスタ限定
年始特典有!
詳細は中面をご確認ください

本格アーユルヴェーダ専門店

ひばりが丘



Nyepi

アーユルヴェーダ

Take Free

詳細は中面をご確認ください

からだに優しい おいしいごはん

ほんのりお味噌のぜんざいは、優しい甘さとおもちの香ばしさがたまりません



味噌ぜんざい

ほっとやさしいお味噌汁 みそカフェ

「味噌のおいさを多くの人に知ってもらいたい」と味噌ソムリエの店主が開いたお店です。信頼する味噌蔵から仕入れたこだわりの味噌と旬の野菜をたくさん使った味噌汁と野菜のおかず。できるだけ化学調味料を使用せず、おむすびの具も全て手作りです。お野菜たっぷりのお味噌汁と、おむすびでほっと優しいひとときを。

味噌づくりワークショップも開催しています。詳細はInstagramでお知らせします。



みそカフェ .388

西東京市保谷町 2-10-12 菊池ビル 101
西武柳沢駅北口徒歩 5 分
営業時間：水・木・金・土 11:00 ~ 16:00
* 駐輪スペースはありません
* 店内はカウンター 5 席のみ



おむすび



こだわりのお味噌汁と

ととのうごはん 休息ラボ

食べれば食べるほどととのえてくれるという「FTW 式 酵素玄米ごはん」。いただいてみるととってももちもち！独特の嫌なにおいやクセもなく美味しい♪玄米は体にいいと言われますが、固くて消化しにくかったり、食べ続けると負担がかかることもあるそうです。それを高温高压で炊き上げることで、解消しカラダにも優しいおいしい酵素玄米ごはんになっているのです。



毎日販売 (月~金)

ごはん 250g 500円 / おむすび 300円



FTW式って??



FTW 式 = 特殊なセラミックプレート。FTW と専用の圧力鍋を使うと、通常 3 日間寝かせる酵素玄米が 50 分で炊き上がります！



月に一度の ととのうごはんの会もお楽しみに♪

haru 絵本セラピー かつか屋 & iroe コラボ ととのうごはんの会

「ケアする人」のケアで ちょうどいい未来を育む 未病セルフケアサロン 休息ラボ

西東京市南町 5 丁目 7-8 1F Ripple Nishitokyo 内
営業時間：月~金 10:30~17:00 (受付 16:00 まで)
* ケアリスト在店・酵素玄米販売
セルフケアメニューは無休・24 時間対応可
ととのうごはんの会 (ランチ営業)
毎月第 1 月曜 11:30~



からだに優しい スイーツ篇



スペシャルティコーヒー専門店
糖質 45%off の 低糖質パン



低糖質かぼちゃとごぼうのスーププレート



沖縄県産 紫芋のクリームブリュレ

低糖質スイーツ Comodo Coffee Roasters

田無駅徒歩 2 分、2024 年 9 月にオープンしたこちらのお店には美味しいコーヒーだけでなく低糖質スイーツも。人気の低糖質バスクチーズケーキは、なんと 1 カット糖質わずか 3g とのこと!! スペシャルティコーヒーと罪悪感のないスイーツをぜひ召し上がってみてください。

お砂糖を一切使わず、自然由来の甘味料を使用



糖質 わずか 3g!!
砂糖不使用

Comodo Coffee Roasters

西東京市南町 3-3-19
田無駅徒歩 2 分
営業時間：10:00 ~ 17:00
定休日：日、月



卵を使わないお菓子 mao-chai.cafe

卵を使わないお菓子のテイクアウト専門店。これ卵が入っていないの! ? と信じられないくらい美味しいのです。アレルギーのある人もない人もみんなが楽しめるお菓子です!!



mao-chai.cafe

西東京市ひばりが丘 2-8-5
営業時間：11:00 ~ 17:00
定休日：水、木、日
* その他不定休あり



柚子パウンド



ほうじ茶と和栗のケーキ

全て
ノンエッグ



オレンジ香る
ガトーショコラ



おいもパウンド



ふちにゃん

その他にも
クッキーやビスコッティ、
グラノーラなど
種類も豊富です!

こだわりの素材 菓子工房 pure

ロールケーキは国産米粉 100% のふわふわスポンジに北海道産の生クリームがたっぷり巻かれたイチオシの一品。お子様に人気のプリントケーキの着色料も天然のものにこだわっています!

その他、焼き菓子も人気です!



ふわふわ



米粉 100%

小麦粉不使用グルテンフリー

サクサク



pure シュー

菓子工房 pure

東久留米市前沢 2-10-15
営業時間：11:00 ~ 20:00
定休日：不定休



近隣の情報盛りだくさん! お子さまの習い事、

大人の習い事、趣味にスポーツにサービス色々!

情報お待ちしています!

芝久保町にあるピアノ教室のご案内
 ピアノの小部屋 **Grand Blue**
 ピアノ、始めてみませんか?

ピアノの音色は十人十色。同じ曲を弾いても違った音色になるのが、ピアノのステキなところですね! 昔ピアノを弾いていた大人の方や、部活などで忙しいけれどピアノが好きなお子様も大歓迎です!

★レッスン料金
 小学生 1回40分 月3回6,000円
 中学生以上大人の方 1回50分 2,500円
 ※詳しくはホームページをご覧ください

体験レッスン 1,000円

ホームページ QRコード

自宅ピラティス ビバピラティス **VIVA PILATES**

女性のカラダはライフステージやホルモン変化によって大きく変化します。日頃のマイナートラブル改善だけでなく、産前産後・更年期対策としても有効です。

田無駅より徒歩15分 バス20分程度

Menu プライベートレッスン 6,000円/60分
 他、ペアレッスンや骨盤底筋ケアなど。

ピラティススタジオ **VIVA PILATES**
 vivapilates.net

詳細・ご予約・その他メニューはHPへ

表紙掲載店

本格アーユルヴェーダ専門店 **Nyepi**
 アーユルヴェーダ

インド政府公認セラピストによる本場の技術をご体験いただけます。

★心身の症状に合わせて本場南インドより取り寄せたハーブオイルをカスタマイズ
 ★1時間の自分を深めるヒーリングカウンセリング付

1.ご新規さま施術料金から **10%OFF**
 2.フェイシャルアピヤング **15分無料プレゼント**

こんな方にオススメ
 ・自分らしさを理解したい
 ・心身ともに癒されたい
 ・全身のコリから解放されたい
 ・体質改善したい
 ・ストレスから解放されたい
 ・よく眠れない
 etc...あらゆる心身の症状に対応

不定休 駐車場、駐輪場有
 ご予約のお問い合わせは公式LINEにてお願いします →

Instagramにて最新情報UP中

LINE QRコード Instagram QRコード

医療従事者や心理士など 専門家も通う かりつけサロン

元保育士フォトグラファー **ココロフォト**

10年後に見返したくなる写真たち
 お子さんの成長を田無と保谷の撮影会で毎月残せます

出張ナチュラルニューボーンフォト (生後1ヶ月) ●はだかんぼ撮影会 @もちもち撮影誕生会 (~1歳過ぎまで)
 ●撮影料4,400円~ (撮影会により撮影料が異なります。)

Kids ミュージカルファクトリー

歌うだけじゃ、ものたりない! 踊るだけでも、はちきれない! もう、ミュージカルしかない!!

新メンバー募集中!

ジュニアクラス 月3回
 対象:幼稚園年中~小学3年生
 ※年少さんから相談!
 月曜日 16:30~17:45 (田無地区)
 火曜日 18:00~19:15 (保谷地区)
 4,000円/月 ※別途スポーツ保険代

基礎クラス 月3回
 対象:小学4年生~
 火曜日 18:00~19:30
 4,500円/月 ※別途スポーツ保険代
 場所:西東京市内公共施設 (両クラス共通)

2月の体験会スケジュール
 田無ジュニア 2/10、2/17
 保谷ジュニア 2/11、2/18
 基礎クラス 2/11、2/18

Kidsミュージカルファクトリー
 ☎ 080-2486-9503
 http://www.kidsmf.net/contact
 kidsyakuin1@gmail.com

レンタルシェアスペース **place JIN**

見学無料

ダンススタジオ、シェアキッチン、カフェスペースなどをそれぞれ1時間924円(税込)からレンタルできます

午前9時~午後9時まで

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多数ご利用いただいております! もちろん貸切でも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。

place JIN事務局 (東仁学生会館)
 ☎ 042-463-3921
 https://placejin.com

未来につながる学ぶ力を

1対2 個別指導

学びを通して未来の選択肢を増やします

子どもたちの人生に関わるからこそ、ひとりひとりの気持ちに寄り添った"子"別指導で、目標を叶えることを全力で応援します!

学び舎 永遠
 東京都西東京市南町 5-12-7
 ☎ 042-452-9398

HPオープンいたしました!

ホームページ制作

ホームページ制作、その他デザイン関係などお気軽にご相談ください。

Mom's design @momdesignm

語学教室ハナココの **小学生英語レッスン**

生徒募集

●大人のレッスンもやっています
 おとなのスペイン語レッスン(ネイティブ講師)
 おとなの韓国語レッスン(ネイティブ講師)
 おとなの英語レッスン(バイリンガル講師)

小学1・2・3年生クラス
 楽しく英語を始めよう!
 火・水・金 16:00~16:45 (45分)
 月4回 5,500円

小学3・4年生クラス
 学校で学ぶ英語の一步先へ!
 火・木 17:20~18:10 (50分)
 月4回 6,000円

New 小学4・5年生クラス (25' 4月~)
 中学英語に備えよう!
 木曜日 17:20~18:10 (50分)
 月4回 6,600円

New 親子英語レッスン (25' 4月~)
 はじめての習い事も親子一緒に安心です!
 対象:年中・年長さんとパパママ
 水 15:15~15:45
 月3回 6,600円(親子2名の料金)

各種イベントや幼稚園・保育園・学童施設などへの委託レッスン承り中
 お気軽にお問い合わせください。

講師ナナコ 講師エドガル

語学教室ハナココ
 東京都小平市花小金井南町1-22-2
 花小金井駅北口徒歩2分 ☎ info@hanakoko.net

和太鼓

2025年 田無神社例大祭 に向け 心機一転まもなく練習開始!!

体験会受付中!

入るなら今!!!

あまかける **天翔**

西東京市の田無神社を拠点に活動する和太鼓グループ

お問い合わせ amakakeru 太鼓 検索
 blanco.scedule@gmail.com

和太鼓体験申込 随時受付中!
 スケジュールはこちら



お昼寝してるから夜も一言元氣なはるひくんですにやべ (笑)
キャベッツさんは西東京市のご当地キャラ。
2歳と6歳と8歳の子どものママにやべ!

掲載広告 募集中!



- ママスタLIFE!設置場所**
- | | | |
|-----------------|----------------------------|------------------|
| 1 アスタ | 8 ピッコロ広場 | 15 セブンイレブン |
| 2 まちテナ | 9 siesta cofee spot | 16 ombres douces |
| 3 OK西東京 | 10 place JIN | 17 Sea.7 |
| 4 どんぐり | 11 LIFE MEDICAL CARE いずみ | 18 フレスポひばりヶ丘 |
| 5 Ripple西東京 | 12 チコナーサリー&チコネイル | 19 ひばりテラス118 |
| 6 レイル | 13 DecafCoffeeStand to Me. | 20 いこいの森公園 |
| 7 ケーキファクトリースマイル | 14 パルコ | 21 ロクトショクドウ |

キャベッツさん イベント

だがしの日
3月9日(日) 開催 場所: 田無神社

つなぐみんなの笑顔
3月16日(日) 開催 場所: タクトホームこもれび GRAFARE ホール

キャベッツさんの出演時間は SNS でお知らせするにやべ

キャベッツさんの出演のご依頼は ホームページのお問い合わせ フォームからお願いいたしますにやべ

Instagram: @kyabetsusan
Facebook: https://www.facebook.com/kyabetsusan