

# Mamasta Life!

Vol.42



「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。

## はだか んぼ 撮影会®

世界一かわいいが  
集まる場所 ☆



Take Free

ご自由にお持ちください



## 2026年1月 田無北口 新規開催！

◀ 詳細予約はこちらから

詳細は中面をご確認ください

表紙掲載店

# コッコロ フォト



もちもち撮影誕生会

「ここまで育ってくれてありがとう」を  
形にするお誕生日撮影会

ご家族向け出張撮影



はだかんぼ撮影会®



赤ちゃんそのままの  
かわいさを残す時間

出張ナチュラルニューボーンフォト



ご自宅で無理なく  
自然体の新生児写真



お問合せ・お申し込みはお気軽に

ご連絡お待ちしております！

coccolo.foto



コッコロフォト

キャベッツさん イベント情報 にゃべ!

- 12/28(日) 19:00  
YouTube 年末生配信
- 2/28(土)  
道の駅はなぞの  
「ふっかちゃん」 イベント
- 3/29(日)  
こもれびホール  
「つなぐ・みんなの笑顔」

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ゃべ

キャベッツさん

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

## オシゴト×カイギ OK西東京

シェアデスク会員、  
バーチャルオフィス会員  
募集中!

レンタルスペースでは講座開催中!  
ハグヨガ・つまみ細工・筆文字・スペイン語講座  
など多数開催!

OK 西東京 (オシゴト×カイギ)  
南町5-3-5サウスタウン201 田無駅徒歩3分  
https://oknishitokyo.com ☎080-8492-9530



## 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

①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。

お気軽に  
ぜひお気軽にお問合せください! お問い合わせください

place JIN  
(プレイスジン)

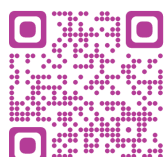
placeJIN事務局(東仁学生会館)  
☎042-463-3921  
https://placejin.com



## Mamasta Life!

はChamomileさんにご協力いただいて発行しています

何度か、ママスタの記事もお願いした Chamomile さんですが、  
毎日、西東京周辺の情報を発信されています!子育てママ・パパ、ぜひ覗いてみてください



西東京市や近隣の地域情報を  
365日 Instagram で発信中!

フォロー  
お願いします!



## 掲載広告 募集中!





今年も、ママスタ LIFE! を手にとっていただき

ありがとうございました！

# ハグヨガ

## レッスン



### ちろりん村主催のルピナスクラス

第3月曜日(祝日の場合は翌日)

10:00~11:30

500円

12名

こんな方に

**オススメ!**

- ★運動したいけど赤ちゃん放っておくのは罪悪感
- ★抱っこ紐の付け方に自信がない
- ★子連れOKクラスに行っても泣いてできない
- ★赤ちゃんのためになることをしてあげたい

### 田無公民館クラス

月に2~3回不定期開催

10:30~12:00

2,000円

5家族

\*上の子同伴OK!

レッスン後の健康ミニ講座  
&資料、おやつ付き!

### 産後からの女性のためのヨガ

第2・4水曜日/OK西東京

11:00~12:30

1,000円

産後~更年期女性(お子様連れ不可)

講師 伊勢佳弥子先生

こんな方に

**オススメ!**

- ★なんとなく不調が続いている
- ★運動に自信がない
- ★新しいことにチャレンジしてみたい

### ハグヨガインストラクター養成講座

2026年5月・10月開講予定

※他、個別開催のご相談も承ります

10:00~15:30

クラス詳細はHPをご覧ください▶



**Hug&Yoga協会**

大森麻衣先生Instagram▶



あまかける

天翔

## 無料体験会

タクトホームこもれび GRAFAREホール

お申込み受付中



### 親子・子どもクラス



11/9 sun 14:00- 11/29 sat 12:30-

12/21 sun 13:15- 1/8 sun 11:00-

### 一般クラス

街の自慢のお祭りが  
お披露目の場所!



11/9 sun 11:00- 11/18 tue 19:00-

12/6 sat 19:00- 12/12 fri 20:00-

1/18 sun 14:00- 1/31 sat 18:00-



# 和太鼓

2026年  
田無神社例大祭  
・単独公演 に向け  
心機一転まもなく練習開始!!

お問い合わせ

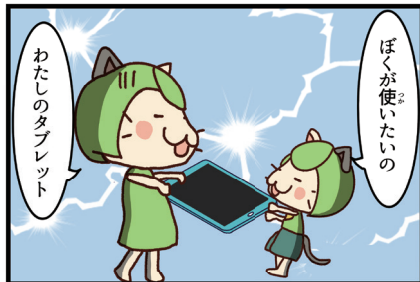
blanco.scedule@gmail.com

メンバー募集中!

あまかける 太鼓

検索

～おべんきょうの巻にやべ～



キャベッツさんは西東京市のご当地キャラ。  
3歳と7歳と9歳の子どものママにやべ♪



- 1 アスタ
- 2 まちテナ
- 3 OK西東京
- 4 Ripple西東京
- 5 レイル
- 6 ケーキファクトリースマイル
- 7 ピッコロ広場

- 8 なっちゃんち
- 9 Comodo Coffee Roasters
- 10 place JIN
- 11 LIFE MEDICAL CARE いずみ
- 12 チコナーサリー&チコネイル
- 13 DecafCoffeeStand to Me.
- 14 パルコ

- 15 セブンイレブン
- 16 ombres douces
- 17 Sea.7
- 18 フレスポひばりヶ丘
- 19 ひばりテラス118
- 20 ロクトショクドウ

~~Mamasta Life!~~

Mamasta Life!

その他、配布や設置など多くの方にご協力をいただいています。

ママスタ LIFE!

検索

