

今回は
どろんこになって遊ぼう
練馬区立
こどもの森

**朝日新聞はエコポを
応援します!**



毎日1日、朝日新聞の付録
でもエコポイント

朝日新聞

ASA吉田 緑島区西2-1-6 ☎03-3991-5908

ASA中野西 緑島区小竹1-21-15 ☎03-3974-6846

ASA中野 中野区西5-20-20 ☎03-3950-3061

ASA有楽町 緑島区東3-19-10 ☎03-3992-2377

ASA平和台 緑島区平和4-7-23 ☎03-3933-1040

ASA有明 有明区有明3-1-1 ☎03-3992-2377

ASA有明 有明区有明3-1-1 ☎03-3992-2377

あたくし、えごねこのネコ社長です。

みんな遊びにきてニャー。

あの一社長、ちょっとお邪魔したいですね？

セミはオビワザネコ社長

ネコ社員秘書

ペロペロ...

ネコ社員SP

みやび (♀)
ヒナギトゴハンが大好き
ノリノリになったお前様で驚いてもまだまうなくブリキー。
みんなと仲良くお散歩してあげます
ネコちゃん紹介メモの50

信玄ペットクリニック
信玄ペットクリニックに
かわいい猫ちゃんが
お越しに。1日に数回です。

の回収につきま
ル水4箱程度が
可能です。

待ち込み大 歡迎!!
ダンボール箱でも願います※

マンションやご近所などで、共同で集めてもさえると思います。
ボール箱に入れ、玄関先やマンション1階に出して置いて下さい。
※日：毎週火曜、木曜、日曜の12時～18時

下さい。



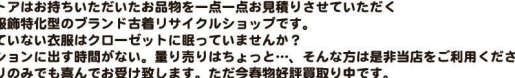
ブランド古着お売り下さい

バズストアはお持ちいただいたお品物を一点一点お見積りさせていただく
衣料・服飾特化型のブランド古着リサイクルショップです。
着られていない衣服はクローゼットに眠っていませんか？
オークションに出す時間が無い。量り売りはちょっと…。そんな方は是非当店をご利用ください。
お見積りのみでも喜んでお受け致します。ただ今春物好評買い中です。

江古田で始まるECOプロジェクト
BAZZSTORE-リユースのお店です-

古着買取

夏モノ買取強化中



※ノブランドモノアイテム、一部ブランドのモノアイテム（ニット）「セーター」「ファア-の使用しているアイテム」

全て自社管理する地域密着のリフォーム会社

 一級建築士事務所
株式会社 創和リハウス
埼玉県住まいづくり協会の 事業者登録制度 登録業者
 埼玉県志木市本町 5-14-19 営業：9時～18時 土・日・祝も営業
 お問い合わせ ☎ **0120-913-765**

練馬&練馬近隣の
子連れママに嬉しい&楽しい
情報サイトが始まりました!

やったー!

練馬在住の子育て
ママウサエです。

ご近所の
子育てに便利なこと、
子連れママに嬉しいことを
発信していきます!

月2回
1日と15日に
配信

6/15
メルマガ
配信開始

特典
いっぱい!

ひゃー!

はじめてました!

2015
5月
START

ママレポ.com/

会員登録は
ここに空メール!

メルマガ登録は、mamarepo@star7.jpに
空メールを送って登録してください。

練馬のママたちに嬉しい情報や、
クーポン、くじ引きなどが無料で楽しめる
メルマガ登録もスタートしました。
様々な特典はメルマガの方で配信させて
いただきますので、ぜひ登録してください。
登録はもちろん無料!

ブログ

Facebook

ameblo.jp/mamarepo/

ママレポ
ライター
募集中

詳しくはママレポの
ブログをご覧ください

男の子のユウと...
え?はい。女の子ですよ。
次女のミレです。
家はもうすぐ3姉妹の
ママになります。

ぜひ
ご覧になって
ください。

平和台教室スタート!

エコレポのサークル活動から始まった「ネリヨガクラブ」。
最近では、ヨガ以外にも、さまざまなレッスンが加わ
りました。自身でも教室も持つ専門の講師にレッス
ンを担当してもらっていますので、内容はかなり本格的。

平和台教室

6/1
10:00〜: 身体調整ストレッチ(子連れ可)/1000円
11:00〜: ペビーマッサージ/2000円
元トレーナー、・ 香取麻里マッサージ指圧師でもある新澤先生が、
身体調整ストレッチ教室(子連れ可)とペビーマッサージ

6/15
10:00〜: 大人向けヨガ/1000円
11:00〜: 水子連れ産後骨盤調整ヨガ/1000円
大人向けのヨガは、身体を大きく動かす動きをとり入れています。水
子連れヨガは、産後に聞いてしまった骨盤を締めています

光が丘教室

6/3
10:00〜: 水子連れ産後骨盤調整ヨガ/1000円
11:00〜: 水子連れ産後骨盤調整ヨガ/1000円
※水子連れヨガは、身体を大きく動かす動きをとり入れています。水
子連れヨガは、産後に聞いてしまった骨盤を締めています

6/17
10:00〜: スタイルアップヨガ/1000円
11:00〜: 子連れスタイルアップヨガ/1000円
大人クラスはアンチエイジング! 水子連れクラスは、産後の身体を美しく
整えて心身リフレッシュするような内容を組み込んでいます。※レッスンに手
鏡をお持ちください! 自分の顔を見ながら顔ヨガをします。

6/21
10:30〜11:45: 日曜日の身体リセットヨガ/1500円
1週間の疲れをリセットするようリラクゼーションヨガをベースに、顔や
首のセルフマッサージや、肩こりや腰痛解消のストレッチなども組み
込んでいます。ポーズとはちやく10分程度でリラクゼーションすることでも
心身が軽くなり、育児や仕事の疲れをリセットすることができます。

『ネリヨガ』は1回1000円で
参加できるヨガ教室です。
専門の講師を招いて
レッスンをしています。

練馬教室 マタニティヨガ始めます!

6/6
13:00〜11:30
マタニティヨガ/2000円

『満足な産後』にむけて基本のマタニティヨガや世
身を整えつつ、必要な知識を学んでいます。産
後に役立つポーズ、産後を通して美しくなる骨盤
筋のトレーニング、子宮収縮の速さを見つめ、痛
みを感じにくくすることを目標に断りなどをしています。

他にも...
豊島園教室/江古田教室/石神井教室があります。

ヨガ、子連れヨガ、マタニティヨガ、ピラティス、ペビーマッサージ、
英語で教えてサイン、ペビーリミット

スタジオの場所、講師など
の、詳しい内容はHPで!
そのまますみまもります。

女性限定
ネリヨガ
CLUB

ネリヨガクラブ
アメブロも見てね
HPからオンライン予約!
http://www.nerimayoga.jp

専門の講師を呼んで、様々な
レッスンをしています。

ネリヨガクラブ 検索

東京友禅研究会 「手しごと教室」

サロンみいたお教室で、
わきあいあいと楽しくレッスン♪
なのに本格的に学べちゃっ
「一生もの」の趣味見つけませんか?

手塚友禅、組むも、日本刺繍、着付け、ピーズ、簡単な和裁、着物でお出かけ、華道講座など

和のおけいこ、いろいろあります!

お問合せ・お申込み
東京友禅研究会 ☎03-5926-7283 Map 13
〒173-0036 東京都板橋区向原 2-21-13 江古田パークハイム 109

「東京友禅研究会」で検索!

手塚友禅、組むも、日本刺繍、着付け、ピーズ、簡単な和裁、着物でお出かけ、華道講座など

50代から始めるヨガ ヨーガセラピー

6月12日、26日 10:00-11:15
参加費 1500円/1回
としまん近辺で不定期開催

ヨーガセラピー(ヨーガ療法)とは:伝統的ヨー
ガの技法や智慧のエッセンスをしっかりと取り
入れ、一般の方や疾患を持つ方でも分かりやすく
実習できるような改良されたものです。1920年代
にインドの研究所ではじまり、現在は日本国内の
公立病院・研究所でも研究がはじまっています。

こんな方におすすめ!

- 無理なエクササイズで身体を痛めた
- 若い人向けのヨガ教室についていけない
- 健康体操では物足りない
- 家に居る自分自身を癒やしていきたい

開催場所・ご予約は
http://www.nerimayoga.jp
お問い合わせ:080-3157-6048

0歳児からシニアまで みんな 楽しく音楽レッスン!

ピアノ・クラリネット
コース・リトミック

毎週開催 1分

平日午前・15時以降の「大人レッスン」

コース ¥3,800〜¥5,800/月3回 ¥6,000〜/月2回〜30分〜

0歳児〜5歳児(年齢)まで
年齢別のクラスがあります

無料体験
レッスン
実施中!

ボコーポコ音楽教室 Map 13
☎03-5946-2166 http://www.poco-a-poco.jp/
練馬区東練馬1-18-23 グランビル伊勢1階 ※ホームページとは異なる場合があります。

産前よりキレイなママに

産後に開いた骨盤の戻し時

骨盤が緩くなっている
産後に正しく骨盤を
戻しましょう!
お子連れでも
来客大歓迎!

産後の体型の崩れは
ダイエットで戻らない!
お尻を小さくするチャンスよ!

産後の骨盤矯正

¥7560 (通常) **¥3900** (税込) ※初回限定

沢山のママさんが「あいきの骨盤矯正を
受けてよかった!」と
その効果を褒めています。

あいき はり灸整骨院 武蔵大学前
☎03-6326-6226 (要予約) 練馬区東練馬1-18-23 Map 13
あいきはり灸整骨院 検索 練馬区東練馬1-18-23 Map 13

