

ママモカーネ

今日ママモカーネ4年目に入りました！
思い返せば長年を生きてきたママモカーネの半面、社会や地域との関わりが少なくなってきたことが50歳を感じたころでした。
そこで「ママモカーネ」の活動を通して、ママも子どもも地域社会を応援していきたいと思っています。これからもよろしくお願ひいたします。

今年もママモカーネが盛り上がりとなりますが、今後ママモカーネとしての活動を通して、ママも子どもも地域社会を応援していきたいと思っています。これからもよろしくお願ひいたします。



まこ
保育士卒業後、幼稚園教諭や学童保育などを歴任後、独身生活を満喫し30歳で結婚し、4歳の子と主人と江古田地域で暮らし、ママモカーネ代表。

サリナマのウケなま

W不倫の行く末は
古くからの友人のO氏から久しぶりの電話が、「サリナマ、奥さんと別れていいかな？」と来た～！こんな電話が来たと思えば、まあ、いかなる意味の先着として、承知はしているけど、

W不倫である。そして、友人O氏は開業医。元々から、いつの間にか好きな女性が増えて。相手の女性にも夫がいて、こちらもW不倫。夫と妻の間に不倫している場合、お互いさういふ関係が築きあがり、お互いO氏は、奥さんと別れていいかな？と来た～！こんな電話が来たと思えば、まあ、いかなる意味の先着として、承知はしているけど、

W不倫である。そして、友人O氏は開業医。元々から、いつの間にか好きな女性が増えて。相手の女性にも夫がいて、こちらもW不倫。夫と妻の間に不倫している場合、お互いさういふ関係が築きあがり、お互いO氏は、奥さんと別れていいかな？と来た～！こんな電話が来たと思えば、まあ、いかなる意味の先着として、承知はしているけど、

チャコのおぼろ

こんにちは、いちいちのチャコです
第11回はヤックス春巻者です！
練馬放送(インターナショナル)が主催するネリプロ・ワンダーランドに出演していたヤックス春巻者のyousaxさん(32歳)。生まれも育ちも練馬。ご実家は高層階の向かいにある半世紀以上続く酒場さんです。5歳からピアノを習って、高校の音楽部でピアノコンクールを2回受賞。高校3年からはヤックス春巻者として出演しました。現在は、ゴールデンパーなどのレコーディングに参加したり、番組組に出演したり、ユニットを組んで、LIVEをしたりと多方面で活躍しています。電子メーカーで音楽に携わった仕事もから、演奏活動もしている多岐なミュージシャンです。

yousax x akaneko 1st LIVE
5/30(土)19:00～江古田クラウンホールLIVEあり！
http://neriproheadcast.jp/a/



練馬情報局

練馬・桜台・江古田周辺のニュース情報
みいたなブログを運営しています。
江古田駅北口にはオシャレな肉店が中心のカフェができました。店名は、Dogs(ドッグス)。素材にこだわり、鹿野島産産卵SPF豚肉を使い、天然の塩味で味付けした自家製ソーセージは、完全に自家製のベイクドソーセージは、国産・無添加・無着色安心・安全・ノン認証産品を重視したオリジナルソ。



江古田のレンタルスタジオ カルチャー専門の教室でできました！

江古田に浅間湯の2階をリノベーションしたきれいなレンタルスタジオがあります。様々なスタジオワークに、カルチャー専門のスタジオができました！浅間湯の2階にあるスタジオワークの近く、音大通りに沿いの1階にもあります。

カリテラススタジオ	1階	2階
9:00-10:00	600円	800円
10:00-13:00	1800円	1000円
13:00-22:00	1400円	1200円
22:00-23:00	600円	800円

※料金は1時間、税込です

机の並べかたによって様々な使い方ができます。飲食も可能なので、会議やママさんたちの集まりにも最適です。

定期利用の教室のご案内。
どこの教室もリーズナブル！色々な教室が詰まっています。Webサイトで詳しい情報が載っています。

BellyDance Studio "BalaJamila"
水曜日19:00-20:15
1500円/回。ボディメイクBody

長谷部由美 モダンダンススタジオ
水曜日・木曜日13:00-15:00
2500円/回(体験1000円)
自由参加制です！

Hula Halau O Kawaiiani
木曜日19:00-20:00(ワラ)
20:00-21:00(チキアダンス)
8000円(2クラス受講で12000円)
無料体験受付中！

空手道塾 響心塾
水・金曜日
4320円/月(4歳11歳～)
15歳未満 高校生
プライベートクラスあり

ママモダンズ ガーデン
未曜日15:15～
16:30～17:45～
月3000円(全4回)
年少～6年生まで
少人数制

S席クラブ
未曜日
20:00-22:00
一般参加1000円
女性と未成年は
無料

Kazumi 7ラ教室 (フラスターJ「ハクマ」)
未曜日14:00～他(4000円～)
初心者・経験者・親子・子供・シニアクラスあり

江古田ヨガ
月曜日
マタニティス
9:40-10:40
産後マタニティ
11:00-12:00
1000円/回
初心者にも
丁寧な指導

Vitamin Dance
水曜日
10:05-11:25
1000円/回
ストレッチダンスで
楽しくダンス！

英語・英会話 ECCジュニア英会話教室
水・木・土(他の曜日実施可)
スタンダード6480円、スーパーラーニング10800円(1ヵ月)
※他、入学料・教材費・検定資料
2歳～6年生までの英語学習

Annur Bellydance Studio
月・水・金・土(入門・初級
初年級) 1クラス8000円
2クラス以上7000円
チケット回9000円、8回16000円

江古田アートスペース ばけみくろ造想作教室
1・3・木曜日16:00-18:30
10:00-11:30(10歳-9歳/6000円)
2・4金曜日16:00-18:30
15:50～18:30(10歳-7歳/8000円)
※日曜日の気分が好きな画材が
豊富です。マイペースで制作。

えんじョー Enjoy Communication
第4木曜日
10:00-11:30(10歳-9歳/6000円)
12:00-13:30(10歳-7歳/8000円)
1回2000円～2500円(バジターあり)

練馬ラフォー ヨギクラブ
第1,3木曜日
14:00-15:30
7000円(室内)
笑顔が輝く5時！

スタジオワーク
練馬区栄町38-3 浅間湯2階 田代
練馬区栄町33-4山田1階/カルチラススタジオ
080-4183-2406(山田)
http://www.studio-racon.com

本当にあなたに似合うヘアスタイルを、独自のカット技術で提供します。だから「リピーター率96%」

この悩みは、カット技術で解決できます！

- 髪を乾かすのに時間がかかる
- 髪が多くて思い通りにならない
- 髪がすぐに引っこがかる
- 髪がはねて大変

お子様1人 カット無料！

Hair&Resort **feast ar**

〒114-0002 練馬区栄町3-25-24 1F
TEL:03-5912-0321
http://www.feastar.jp

梅雨に負けない！2つの縮毛矯正

ここまで差が出る！

カット+ヘアーストレート
20,000円(＋税) 18,000円(＋税)

カット+ヘアーストレート
16,000円(＋税)

カット+髪質改善ナチュラルストレート
20,000円(＋税) 18,000円(＋税)

feast ar
TEL:03-5912-0321
http://www.feastar.jp

新築以外すべてお任せください

マイホームで安く長く快適に暮らすお手伝いをします！

「マイホームのメンテナンスは5～10年に一度」などと書かれていますが、リフォームの時期はなかなか決まりにくいもの。費用を抑えて、長く快適に暮らすためには、適切な時期に、適切な箇所をメンテナンスしていく必要があります。

安心&低価格
「新築リハウス」は、地域密着のリフォーム会社として年間300棟以上の実績。また、注文から施工、アフターケアまで、全て自社管理で行うことで安心・低価格を実現しています。

見積・相談無料
気になることはなんでもお気軽にお問い合わせください。

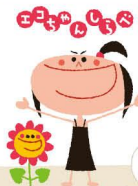
外観のビビり屋根の劣化が気になる。

「エコバテ見た」で！
見積依頼 ①注文・契約 ②外装工事
クオカード1000円分プレゼント！ 内装工事費10%オフ！ 定期代無料サービス

全て自社管理する地域密着のリフォーム会社
株式会社 新築リハウス
〒114-0002 練馬区栄町3-25-24 1F
TEL:03-5912-0321
0120-913-765

千川通り
リサイクルショップ

2nd STORE セカンドストア



新しい商品が
たくさん入ってます！
見に来てください。

春は
引越しのシーズン
生活必需品は
リサイクルで
安く手に入る！
必要ないものは
売ります！



千川通りはリサイクルショップの激戦区。
その激戦区にあるリサイクルショップ『セカンドストア』
武蔵大学前、ポップでかわいい家具などが目立つ店内には、
楽しい商品が揃っています。家の中丸ごと不要品回収から
遺品整理までしっかりスピーディに対応！

場所柄が、商品をよく見るとおもしろい商品が多い！
大学を卒業した学生さん達が置いて行った物なのかな、とて
おもしろい家具や、まだまだ新しい家電が揃っています。



7.9アワードなど
マニアックなものが
イロイロ。
宝探しみたい！
ゲームもあるよ。

ブランド小物や
ゲーム機、カメラ
なんかもあるのよ。
掘り出し物ありですよ。



小物も充実。沢山
商品があるから、じっく
り見ないと見逃しそう。
食器やブランド品、
なかなかいいものがある
んです。しかもこんな
に安くはないの～！？
だからリサイクルショップは
楽しいよね。

さあ、お宝を探しに
来たの～！

買取も積極的にしています。
家具も不要品、これぞというものはぜひ
売らせてください。大きいものは取りに行
く事もできるから、ぜひお問い合せを。
春夏の服も続々入荷していますよ。

『セカンドストア』では、売上げの一部を、福島県に
住む子どもたちに、楽しい環境を提案する取り組み
を行っている移動保育プロジェクト「ポップア」に寄
付しています。まずはレジ袋1円と売上げの一部など、
無理のない程度に寄付から始めています。

今後は、寄付を増やして
行きたいんですよ。
前回は7881円のレジ
袋資金を頂き、
寄付をすることができ
ました。ご協力あり
がとうございました。

経営をするだけでも大変
なのに、一つの店舗が
こういった試みをするのは
とても難しい事。
ぜひお力で高力して、
寄付を増やして行きましょ

洗濯機や電子レンジ、
炊飯器、コーヒーメー
カー、ここのほか、も
っとも高い商品をゲット
できるよ。
あ！ドラム式洗濯機
もこんな値段なの？！

詳しくは
お問い合せを！
今年もよろしく
お願ひいたします。

洋服の 買取りや回収もしています

セカンドストア

電話：03-5912-0082

「エコレポを見た」とお伝え下さい。

練馬区栄町10-3 Map

営業 11:00-19:30 休日：水曜日

5/16
土

親子で遊ぼう！

春の たまねぎ村 まつり

たまねぎ 村

声優・間宮くるみ(うーたん役・ハム太郎役)
声優・大辻美智(クレヨンしんちゃんの神島忍役)
ピアニスト・リトミック・日南のこの3人による、送るお宝
魔術ユニット「たまねぎ村」が古田新上陸！



場所：ワンズスタジオ(いちカフェ奥にある唐川場)
日時：5月16日 土曜日 11時30分-16時(入場11時00分～)
親子チケット¥2500(おむすびコンボ付)
大人¥2000、子ども¥500

内容
工作、マジックショー、歌とピアノ、段ボールアートシアター、
講義(シンデレラ物語)、クイックマッサージ、物販ブース、
ビックお絵描きコーナー、バルーンコーナー、フリーマーケット

タイムテーブル

- 11:00～入場
- 11:30～「まきもまほうつかい」・まほうつかい春を作るう
ピアノに合わせて歌おう・マジックショー・まほうつかいレッスン
(まほうつかい役 神尾晋一郎)
- 12:00～ランチタイム
- 13:00～まみやんの段ボールシアター「バブルバせん」
みずあいの講義「シンデレラ物語」
- 14:00～「まきもまほうつかい」

いちカフェでは、カレーライスを、めんめん、パン、アイスクリーム、おや
ちゅい、など、小さい子にも食べられるメニュー満載ですもちろん大人の
メニューもいちカフェならではの特別ドライカレーやとろとろ卵のオムライ
ス、とりそばなどもあります。



プレイース

ビックお絵描きコーナー
クローンめいしばい描こう！
バルーンコーナーで遊ぼう

物販ブース

フリーマーケット
クイックマッサージ¥1000
(椅子に座ったまま、すきり肩もみ)
エンジェルマッサージ「私のところに生
まれて来たおけい」¥1000～
似顔絵描きます！他…

完全予約制。ご予約は、いちカフェまで！ Map
お名前とお子さんの年齢、当日連絡が取れる電話番号を明記の上、ご予約ください
(ichicafe5127@gmail.com)

東京友禅研究会 「手しごと教室」

サロンみいたのお教室で、
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、ピアス編、簡単な和服、着物でお出かけ・華発講座など

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」で検索！
東京友禅研究会 ☎ 03-5926-7283 Map
〒173-0036 東京都板橋区向原 2-21-13 江古田パークハイツ 109

手塚友禅 組むも 日本刺繍 着付け

50代から始めるヨガ ヨーガセラピー

5月1日、8日 10:00-11:15
参加費 1500円/1回
としまえん遊遊で不定期開催

ヨーガセラピー(ヨーガ療法)とは、伝統的ヨー
ガの技法や哲学のエッセンスを取り入れた形
で、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。

講師:山本直
-インド中央部出身 ヨガインストラクター-日本ヨガセラ
ピスト協会認定講師-上野ヨガセラピスト 14名
セパルティ-日本ヨガ協会会員、日本ヨガ協会副会長

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

こんな方を受けてほしい
● 健康なエクササイズで身体を鍛えたい
● 若い人向けのヨガ教室についていけない
● 健康増進では満足しない
● 開業に夢をもちたい方

0歳児からシニアまでみんな 楽しく音楽レッスン

ピアノの楽
コース・リトミック
継続講座1分

楽しく音楽レッスン

平日午前～15時の「大人レッスン」
コース
¥3,800～¥5,800/月3回
コース
¥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
☎ 03-5946-2166 <http://www.poco-a-poco.jp/>
練馬区朝日1-18-23 クラウンビル伊勢1階 ☎03-5946-2166(受付時間)02:00-20:00

産前よりキレイなママに

産後に開いた骨盤の戻し時

- 産後2ヶ月以上6ヶ月未満である。
- お尻を小さくしたいと思っている。
- 産後のウエストで新しい洋服を買いたくない。
- 体重は減ったが、体型が戻らない。
- 恥骨や股関節に違和感がある。腰痛がある。

骨盤が縮んでしまったら
産後に正しく骨盤を
戻しましょう！
お子様連れで
来院大歓迎！

産後の体型の崩れは
ダイエットでは戻らない！
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) Map
※初回限定

沢山のママさんが
「あの頃の骨盤矯正を
受けてよかった！」と
その効果を実感！

あいきはり灸整骨院 武蔵大学前
☎ 03-6326-6226 (要予約) Map
あいきはり灸整骨院 練馬区朝日 9-13 Map

短期集中講座 (全5回)

チケットレッスンで始めよう!
105分23,000円のお得なチケットが好評です!
※受講料は10,000円です。2,000円からレッスンが受講できます。

1曲マスター&音痴改善 レッスン

時間が無くてなかなか趣味の時間を取れない方や、歌が苦手なカラオケなど家で歌えない方、専門の講師によるマンツーマンレッスンを低価格で受けられるチャンスです。ぜひこの機会にお試し下さい。

1曲マスター講座(歌・楽器) 音痴改善講座(歌)

第1回(30分): 楽譜を覚ろう! 第1回(30分): 長い音・短い音を聴こう!
第2回(30分): 楽譜を覚ろう! 第2回(30分): 楽譜を覚ろう!
第3回(30分): 楽譜を覚ろう! 第3回(30分): 楽譜を覚ろう!
第4回(30分): 楽譜を覚ろう! 第4回(30分): 楽譜を覚ろう!
第5回(45分): 発表しよう! 第5回(45分): 発表しよう!

無料体験レッスン受付中

ソラレ

03-6915-8634

土の香りを知るウツク展

土の香り、土の温度、土の歴史。土の魅力を、2015年5月18日(水)~24日(火) 12:00~19:00 最終16:00まで

5月17日(日)15:00~17:00
オーガナイザーと一緒にお話しします。ぜひお楽しみください。

レンタルギャラリースペース
江古田 やきものギャラリー
URL: <http://yakiho.com>
email: info@yakiho.com
東京都練馬区栄町24-8 Map 02

エコレポが5のあそび

キャラクター情報誌『エコレポ』は、約2万部を朝日新聞折込・ポスティング・江古田駅Rakで配布しています。このマークのお店にも置いています。

広告料金は1コマ15,000円(消費税)~

詳しくは 江古田 エコレポ 46番
お問い合わせは ekorepo@mopstudio.jp まで!

1才からのピアノレッスン新規募集!

新築ピアノを弾くときに必要な指、リズム感、聴く力、想像力などの脳力が身に付きます。この脳力が高ければ、将来的に音楽やスポーツなど様々な面で良い結果をもたらします。

新規募集期間中! 1才児/保護者の費用! 2歳以下
入会費 60,000円
エコレポ見ました!

火曜、水曜 9:00~12:00 月謝7500円
*個人のお教室に比べたコストパフォーマンスです。

PrimaPrimoピアノ&えんぴつ教室
お問い合わせ 070-6671-1069(携帯)
primaprimo325@yahoo.co.jp 練馬区五上1-20-14-301 Map 02

10元の野菜を「もった」買っておいしく! 毎月第3日曜日に開催

<http://www.wishseed.jp/>
presented by 緑のたまごプロジェクト

淡島馬 カレー 食べ比べよう!

エコレポ 持参で 惣菜を1個 プレゼント

練馬馬車西口徒歩10分 A4
日時: 第3日曜日 10:00~15:00
住所: 東京都練馬区五上1-18-10 森田ビル2F

もっと! 1回だけの参加もOK! 手軽にバレエレッスンを始めよう

ベビークラス(2~3歳児)
毎週金曜日 11:00~11:40 500円(1回)

ママのためのバレエクラス(お子様連れ可)
ストレッチを中心とした初心者向けのクラスです
毎週金曜日 11:45~12:45 1000円(1回)

YUKA BALLET SCHOOL
お問い合わせ: ご予約は
090(2324)4361
練馬区五上1-16-13 カネパビル402 階(山崎駅より徒歩9分)
<http://www.yuka-ballet.jp>
info@yuka-ballet.jp Map 02

annno

CUT(シャンプー・ブロー込) ¥4,000
COLORCUT(フルカラー) ¥8,500~
PERMACUT ¥8,500~

子連れでも素敵なヘアサロンに行きたい
と言う、ママの声から

エコレポ 持参で 10% OFF

広々としたキッズスペースで
ママもお子さんも快適

open 9:00~18:00
close 火曜日
Tel 03-6914-7439
Address 練馬区栄町6-9 Map 02
江古田 annno 検索

エコレポ マップ

エコレポのあそびの場所

エコレポのあそびの場所
エコレポ、このマークのマークに置かれています。
江古田駅西口より徒歩10分

エコレポのあそびの場所
エコレポ、このマークのマークに置かれています。
江古田駅西口より徒歩10分

エコレポのあそびの場所
エコレポ、このマークのマークに置かれています。
江古田駅西口より徒歩10分

江古田音大通り 浅間湯2Fの レンタルスタジオ

カルチャー専門の
スタジオ Open!

現スタジオラウンジより
歩いてすぐ! 音大通り沿い

時間	1階	2階
9:00~10:00	6000円	8000円
10:00~12:00	10000円	10000円
13:00~22:00	14000円	20000円
22:00~23:00	6000円	8000円

飲食やママ会にも活用できます

とってもキレイなスタジオです!
詳細はHPから!

<http://www.studio-raacoon.com>
スタジオラウンジ 練馬区栄町38-3 浅間湯2階
カルチャースタジオ 練馬区栄町33-1 山田ビル7階
お問い合わせ 080-4183-2406 (山田)
info@studio-raacoon.com

「エコレポ見た」で毎月完成まで

INA1最新リストが
続きます

ブライダルネイル・パーティーにも
練馬駅近くの完全プライベートネイルサロン

エコレポ限定
デザインネイル 5000yen (税込)

下の4種類からお選びください。他、おスートンなどは別途あります

Nerima Nail Studio
ご予約 080-6582-7910
10:00~21:00(最終受付)
土日祝日営業いたします。
お早めご予約をお願いします。

1回1000円で本格ヨガを体験!

6月から平和台 練馬スタジオが始まります
予約受付中!

英語であててサイン/2000円
まだ、お話の出来ない赤ちゃんや、お友達と一緒に行く方、コミュニケーションをとる素敵な方法であてサイン! 今までの以上に育児が楽しくなります。

あ子さま選りクラス
大人クラス/あ子さま選りクラス
大人クラス/あ子さま選りクラス

ピラティス/1500円
主に体の中心にあるコア筋を使い、インナーマッスルを鍛えるエクササイズです。特に産後に気になる骨盤周りを引き締め、美しいプロポーションを作ります!

ヨガ/1000円
身体作りをするものや、自律神経を整えるヨーガセラピーなど、クラスによって内容を変えます。また、あ子さま選りクラスは、産後の身体を整える、専門の指導です。

大人クラス/あ子さま選りクラス

ヨガ、子連れヨガ、ピラティス、ベビーマッサージ、親子体操、リトミック

HPからオンライン予約!
<http://www.nerimayoga.jp>

ネリヨガクラブ 検索

「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を行います。豊島園/江古田/石神井/光が丘で開催!

ネリヨガ CLUB

CLASSY HANO に掲載された

骨盤矯正メニュー 肩こり腰痛コース

モテる人も健康にも試した「骨盤矯正」の結果が出ています!

初回 ¥1,000 (税込) 5,300まで
2回目以降は 1,300~2,900円

世界選手権メダリストのトップボディビルダーの指導を受けた、院長は世界屈指のボディビルコンテストチームから選ばれた実力者。

カイロプラクティックオフィス
ヒロ均整院
03-3991-9370
練馬区五上32-11 中ビル2F
休診日: 日曜、祝日、年末年始
受付時間: 平日 9:30~12:40 15:00~19:30(受付終了)
土曜 9:30~12:40 15:00~17:00(受付終了)
※予約制です。ご来店ください。

<http://www.hiro-sokutei.com>
腰痛、肩こり、頭痛、骨盤矯正、プロポーション矯正、体のゆがみ、スポーツ障害、五臓、神経系全般の、シビレ