

アソビバ江東 さるえプレーパーク 体験しながら学ぶ“遊びの宝庫”

屋外で思う存分子どもたちが遊べる場所がほしい…。そんな思いから立ち上げた冒険遊び場「アソビバ江東」も今年9月で6年目に突入しました。通算回数も60回を超え、地域の人々に支えられながら、老若男女を問わず交流を図れる場として定着してきたと実感しています。



大人気のネットトランポリン

毎月第3日曜日の朝10時から午後3時まで、猿江恩賜公園(冒険広場の奥)を活動場所として、林の中に遊具を設置し、世話人が見守るなか、時には話し相手にもなりながら、交流を図っています。例えば、火の中にビー玉

を入れると細かいひびが入るので、これに光を当てると表面がきれいに輝くんです。こうした体験は、ふだん火を使って遊ぶ機会のない子どもたちには貴重な機会です。新しい遊びも加わり、楽しさ倍増中です!



代表: やの めぐみさん



開催日は自由にご参加いただけます。スタッフも募集中!

お問合せ

☎ 080-3426-5648(矢野)
【メール】saruepp@yahoo.co.jp

Ma.Max

エクササイズで日頃のストレスを解消!



体幹を鍛え、バランスをとるエクササイズ

週に2回、古石場文化センターと豊洲文化センターでエアロビクスを楽しんでいます。子連れOKのママクラスと中高年向けのおなかひきしめクラスがあり、老若男女を問わずたくさんの方々に参加。ど

のクラスも、腰痛や肩こりの緩和など、日常の疲れやストレスを軽減するエクササイズを行います。「二の腕をひきしめたい」など、皆さんからのリクエストも取り入れ好評です。

レッスン後半は、時間をかけたストレッチやヨガでリラクゼーション。エクササイズをする事で、体が軽くなるだけでなく心も軽くなります。地域のコミュニケーションの場、子育て中のママの情報交換の場にもなると嬉しいです。4月から朝ヨガ教室もスタートしました。運動が苦手な方、初心者の方も歓迎です。



2001年に活動を開始し、ベテランメンバーも多数。



代表: とてひろえ さん

お問合せ

☎ 090-9398-1885(土手)

KOTO TOWN 地域で

サークルMEN'S COOK

“見えるレシピ”で楽しくcooking!



料理の手つきもサマになっています。

MEN'S COOKは、男女共同参画推進センターがオープンした平成3年に始まった料理教室を、5年後からそのまま受け継いで活動しているサークルです。月に1度、三壁講師の指導のもと、5、6種類のレシピを

作ります。ジャンルを問わずさまざまな料理にトライしますが、「男性でもすぐわかるように」と、材料や調理の手順がイラストなどでわかりやすく書かれた先生特製の“見えるレシピ”のおかげで、段取りに戸惑うこともありません。作るのももちろんのこと、お酒を飲みながらの試食会も楽しみのひとつ。海外出張帰りに、どこよりも先はこの教室にかけたメンバーもいるくらいです(笑)。サークル名は「MEN'S」ですが、女性も大歓迎。気軽にご参加ください。



長年活動を共にしている三壁先生(写真前列中央)とも心伝心です。代表代行: 小林洋幸さん



こばやしひろゆき

代表代行: 小林洋幸さん

お問合せ

☎ 03-3642-5111(小林)

あおぞら保育

自然の中でのびのびと遊ばせています!

どこに行っても、親一人では子どもを自由に遊ばせられるところがほとんどなく、つい子どもの行動を制約してしまいがちです。そこで、この会ではなるべく禁止事項をなくして、危なくない範囲で子どもの思うままに行動させてあげることをモットーにしています。

猿江恩賜公園をベースに、夏は水場で遊んだり、冬は焚き火をしたり。お誕生会も随時催しています。平日の日中ということもあり母子が中心ですが、お父さんやおじいちゃん、おばあちゃんを含めた、世代間の交流をはかって



みんな活発に動き回るので、着替えは多めに持参。

いけたら理想的ですね。

活動は毎週火曜日と金曜日の10時から午後1時半頃まで。火曜日はオープンですので、一人でみるのがつらいお母さんも、ぜひご参加いただければと思います。



代表: やまもと みか さん



水辺でもグループだととにかく安心!

お問合せ

☎ 090-7611-0664(山元)
【メール】kendymico@gmail.com