

このの

2025

ほっと

ルームカレンダー



月	火	水	木	金	土	日
【ルーム開設時間】 月～金(ただし祝日・年末年始・翌朝時はお休み) 午前の部 10:00～12:00 午後の部 12:30～15:30					11/1 休	2 休
3 休	4 リラックスヨガ 受付開始	5	6 赤ちゃん広場 (対象の方のみ)	7	8 休	9 休
10	11	12	13	14 リラックスヨガ スタッフ会議 (午後休み)	15 休	16 お父さんの OYAKO ひろば
17 新聞で遊ぼう 受付開始	18	19	20	21	22 休	23 休
24 休	25	26	27 新聞で遊ぼう 整備日 (午後休み)	28	29 休	30 お父さんの OYAKO ひろば

リラックスヨガ

11月14日(金)午前 10:00～

ゆっくり体を動かしながら、心と身体の疲れを解消していきましょう。

- *講 師：水野美穂先生
- *事前申込み：要（定員になり次第受付終了）
- *定 員：5組
- *持ち物：タオル・飲み物（お茶）



* 6日(木) 赤ちゃん広場（山田地区）

午前 10 時～12 時まで

生後3カ月～1歳の赤ちゃんとお母さんの健康相談です。
対象外の方はルームを利用できません。

* 16日(日)・30日(日)

お父さんの OYAKO ひろば

午前 10 時～12 時まで（午後はお休み）

予約は要りません。パパのためのひろばです。
家族での参加も OK です。

新聞で遊ぼう

11月27日(木)午前 10:00～

新聞紙をつかって、ダイナミックな室内遊びを楽しみます。びりびり破く音や、くしゃくしゃの新聞紙の感覚は、子ども達の五感を刺激します。
親子で楽しく遊びましょう。

- *事前申込み：要
（定員になり次第受付終了）
- *定 員：親子 10 組



【 行事の申込みについて 】

- 参加希望の方は、「ルーム受付」までお願いします。
来れない時は、電話で申込みできます。
- 申込み受付は、本人(世帯)のみでお願いします。

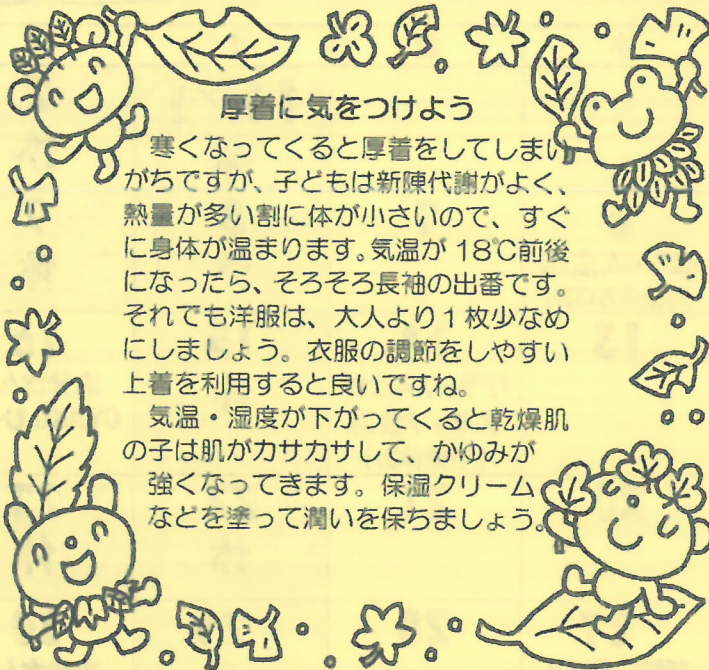
問い合わせ先 こののほっとルーム（神野々ふれあい会館 2 階）

橋本市神野々368-2 TEL/FAX 32-9345 (代)

このほっとルーム

2025. 11

No.186



厚着に気をつけよう

寒くなってくると厚着をしてしまいがちですが、子どもは新陳代謝がよく、熱量が多い割に体が小さいので、すぐに身体が温まります。気温が18℃前後になったら、そろそろ長袖の出番です。それでも洋服は、大人より1枚少なめにしましょう。衣服の調節をしやすい上着を利用すると良いですね。

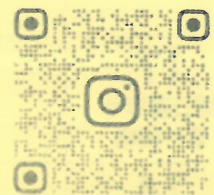
気温・湿度が下がってくると乾燥肌の子は肌がカサカサして、かゆみが強くなってきます。保湿クリームなどを塗って潤いを保ちましょう。

ルーム利用時のお願い

- ①手指の消毒(又は手洗い)
- ②検温 37.5° 以上の方は利用をお断りしています。
- ③大人の靴下の着用

その他、体調の良くない方は 利用を控えてください。

インスタグラム
やっています。
フォローしてね



③HOTTORUMU

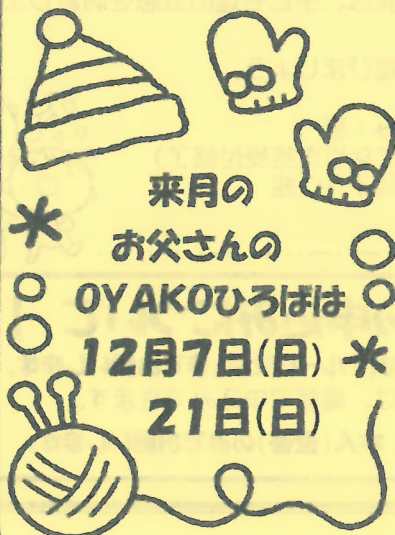
気になっていること、悩んでいること、聞いてもらいたいことがありますか？

ルームに来ている時にスタッフに相談するのもいいけれど、1対1でじっくり話を聞いてもらいたい人はいませんか？ そんな人には個別に対応します。電話又は直接スタッフに予約をしてください。あなたの都合の良い時間に、スタッフが相談にのります。

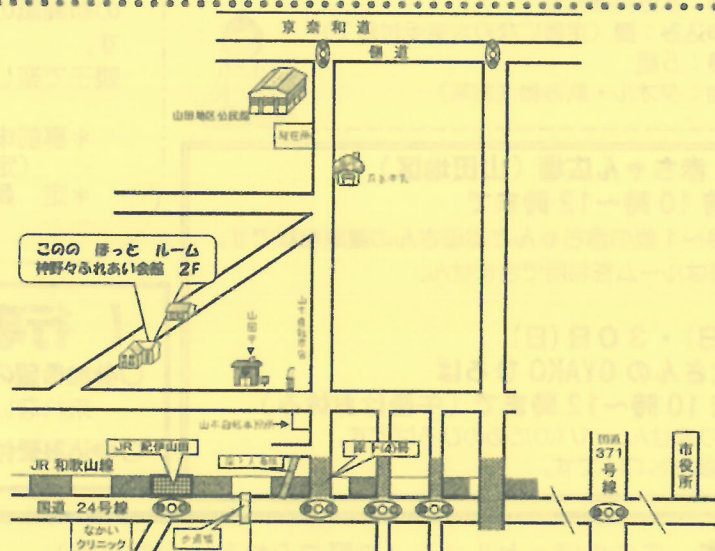
電話番号 (32) 9345代

電話受付時間 午前10時～午後4時

注) 月曜と木曜の午後は、神野々ふれあい会館の職員の方が電話にでますので、「ほっとルームをお願いします」と言ってください



来月の
お父さんの
OYAKOひろば
12月7日(日) *
21日(日)



ほっとルーム地図