

# このほっとルームカレンダー

2026


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

## こいのぼり制作

4月22日(水)午前 10:00～

厚紙に布を貼り、こいのぼりの飾りを作ります。

\*事前申込み：要(定員になり次第受付終了)  
\*定員：5組




## リラックスヨガ

4月27日(月)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。

\*事前申込み：要(定員になり次第受付終了)  
\*講師：水野 美穂さん  
\*持ち物：バスタオル  
\*定員：5組



- \* 9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。
- \* 12日(日)・26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。

- ### 【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。  
(電話受付は不可となっております。)
  - 当日参加は、安全配慮の為、ご遠慮ください。
  - 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

# 通信

2026. 4

No.191

## 登録をお願いします

\* 4月より令和8年度となります。  
令和7年度(4月~3月)に利用者登録された方も、再登録をお願いします。

4月1日から受付で利用者カードに記入してください。それで再登録完了となります。お手数ですが協力をお願いします。

新しい環境で疲れも出やすくなる人もいると思います。睡眠、栄養も十分に取ってくださいね。

## ルーム利用のお願い

- 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 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。



@HOTTORUMU

Instagram  
しています  
フォローしてね

## 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。

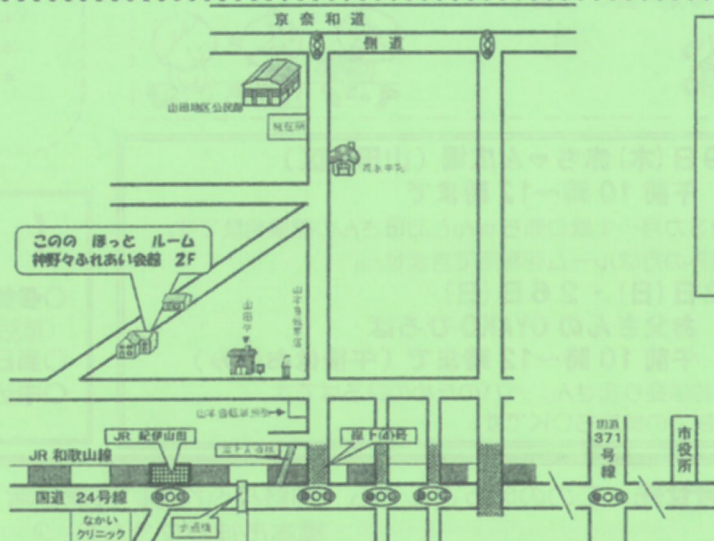
電話番号 (32) 9345(代)

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  
5月17日(日)  
31日(日)



ほっとルーム地図