



寝屋川市在住の0歳児から就学前の子どもと保護者が利用できます。妊婦さんも気軽にお越しください。

ほっと広場の様子や情報は
市のホームページにも掲載しています。

まなびの広場

「産後ママの骨盤ケア教室」(6組)

11月5日(水) 10:30~11:15

家でできる簡単なストレッチを教えてもらって、
ママ同士と一緒に身体を動かしましょう。

講師：村上 久美さん

対象：生後3か月～9か月の子どもと保護者

持ち物：バスタオル2枚

申込開始日：10月29日(水)

電話受付 10:00~16:00 先着順



ママによる講座

「スクラップカード作り」(8組)

保育あり

11月21日(金) 10:15~11:30

子どもさんの写真を貼って思い出カードを作りましょう。

講師：水田 香奈子さん

申込開始日：11月14日(金)

電話受付 10:00~16:00 先着順



「親子ヨガ」(10組)

11月29日(土) 10:30~11:15

ヨガやふれあい遊びを親子で楽しみましょう。

講師：池田 有美さん

申込開始日：11月22日(土)

電話受付 10:00~16:00 先着順



「イマドキ子育ておしゃべり会 ～with助産師さん～」

11月13日(木) 10:15~11:00

ママの産後の体のケア、授乳、妊娠について、
助産師さんを囲んでお話しませんか？

講師：上掛 貴世子さん

※当日、直接お越しください。



「妊婦さんのための施設見学会」(4組)

11月11日(火) 10:30~11:30

おやこほっとステーションと一緒に
見学しませんか？

対象：安定期に入った妊婦さん(夫婦での参加可)

申込開始日：11月4日(火)

電話受付 10:00~16:00 先着順



おしゃべり会

「幼稚園・こども園」

11月4日(火) 10:15~11:00

幼稚園・こども園ってどんなところだろう？どうやって探せ
ばいいのかな？保護者同士で一緒にお話しませんか。

※当日、直接お越しください。



ほっとさんのマッサージ

「歯ブラシ^{を使って}全身マッサージ」(4組)

11月5日(水) 13:30~14:15

歯ブラシを使って鍼灸師さんに、【不眠・夜泣き・
食欲不振など】身体を整えるツボの流れを教えて
もらいましょう。

持ち物：大人用の歯ブラシ

申込開始日：10月29日(水)

電話受付 10:00~16:00 先着順



「ベビーマッサージ」(6組)

11月11日(火) 13:30~14:00

親子でふれあい時間を作ってみませんか。

対象児：生後1か月健診後～1歳0か月まで

持ち物：バスタオル

申込開始日：11月4日(火) ※初回の方優先

電話受付 10:00~16:00 先着順



お知らせとお願い

- ・予約制のイベントを除き、事前の予約なしでご利用いただけます。
- ・利用状況については、電話でお問い合わせください。
- ※体調不良のときは利用を見合わせてください。

開所時間 10:00~16:00

11月の予定 休所日…第2日曜日

※交流会や講座がある日も空いている部屋で遊ぶことができます。

開所時間 10:00～16:00

※体調不良のときは
利用を見合わせてください。

各交流会は電話での予約が必要です。

(実施日の1週間前10:00から受付開始)
きょうだい保育の受付も1週間前からです。(先着2名)

※初めて参加される方の優先の枠があります。

日	月	火	水	木	金	土
「個別相談」 子どもの成長の中で、こんな時どうしたら？等、 気軽に相談してください。随時受け付けています。 						1
2	3	4 おしゃべり会 (幼稚園・こども園)	5 産後ママの 歯ブラシ 骨盤ケア教室 全身マッサージ	6 ぺんぎん交流会	7 ばななん広場 幸町公園	8
9 休所日	10 誕生会 身体測定	11 赤ちゃん交流会 ベビーマッサージ	12	13 イマドキ子育て おしゃべり会	14 くじら交流会	15
16	17 誕生会 身体測定	18 赤ちゃん交流会	19	20 ぺんぎん交流会	21 スクラップカード作り	22
23 30	24	25 くじら交流会 赤ちゃん交流会	26 打上川治水緑地公園 ばななん広場	27	28 みんなであそぼう	29 親子ヨガ



赤ちゃん交流会

12組

☆生後1か月健診後から1歳0か月までのお子さんと保護者の方対象の交流会です。きょうだい保育あります。妊婦さんも参加できます。看護師のプチ情報や手遊び・ふれあい遊びで楽しみましょう。

11、18、25日(火曜日) 10:30～11:15



ぺんぎん交流会

10組

☆1歳0か月から2歳0か月までのお子さんと保護者の方対象の交流会です。きょうだい保育あります。一緒に様々な遊びやお話を楽しみましょう。

6、20日(木曜日) 10:30～11:15



くじら交流会

10組

☆2歳0か月から4歳0か月までのお子さんと保護者の方対象の交流会です。きょうだい保育あります。一緒に製作や遊びを楽しみましょう。

14日(金曜日) 10:30～11:15
25日(火曜日) 14:00～14:45



10、17日(月曜日)

身体測定

当日、直接お越しください。

10:15～11:00
13:15～14:30



誕生会

10:15～15:30

誕生月の子どもはカードに手形が押せます。

☆スポットタイム11:45頃、おかえりタイム15:45頃

ほつとさん(ボランティアさん)とお楽しみ ★第2、3、4金曜日…えほんタイム スポットタイム中

★毎週火曜日…山ちゃん紙芝居 おかえりタイム中 ★第2、4木曜日…似顔絵 11:30頃より抽選

※都合により日程変更やお休みになる場合があります。お気軽にお問い合わせください。

☆幸町公園 7日(金)

10:30～11:00



☆打上川治水緑地公園 26日(水)

10:30～11:00

体操、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせ等、一緒に楽しみましょう。

※雨天時中止

※当日、直接お越しください。



みんなであそぼう

「砂場であそぼう」

28日(金曜日) 10:15～10:45

※雨天時は室内でボール遊びをします。

※当日、直接お越しください。