

# ほっとる一む東松戸 カレンダー

\*やむをえず予定が変更になる場合があります。  
HP やほっとる一む内でお知らせします。  
どうかご了承ください。

10月



月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1	2 <small>えほんの じかん 子育て なんでも相談</small>	3	4
5 <small>休館日</small>	6 <small>子育て相談</small>	7 <small>子育て なんでも相談</small>	8	9	10	11
12 <small>休館日</small>	13 <small>子育て相談 ママサロン</small>	14	15	16 <small>子育て なんでも相談</small>	17	18
19 <small>休館日</small>	20 <small>子育て相談</small>	21 <small>子育て なんでも相談</small>	22 <small>ことばの 発達相談</small>	23	24	25 <small>パパ向け 父親学級</small>
26 <small>休館日</small>	27 <small>子育て相談</small>	28	29 <small>リズム ストレッチ</small>	30	31	1

11月



月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1
2 <small>休館日</small>	3 <small>子育て相談</small>	4 <small>子育て なんでも相談</small>	5	6 <small>えほんの じかん</small>	7	8
9 <small>休館日</small>	10 <small>子育て相談 ママサロン</small>	11 <small>子育て なんでも相談 ミニ講座</small>	12 <small>ことばの 発達相談</small>	13	14	15
16 <small>休館日</small>	17 <small>子育て相談</small>	18	19	20 <small>子育て なんでも相談</small>	21	22
23 <small>休館日</small>	24 <small>子育て相談</small>	25 <small>子育て なんでも相談</small>	26 <small>赤ちゃん 教室</small>	27	28	29

## ママサロン

助産師の野邊ゆう子さんを囲んでのサロンです。

◆10月13日(火) 13:00~14:00

\*テーマ\* きょうだいの育ち方・育て方

◆11月10日(火) 13:00~14:00

\*テーマ\* 卒乳



『絵本の会たんぽぽ』のみなさんによる **えほんのじかん**

◆毎月第1金曜日 11:00~11:20

◆内容: 読み聞かせ・手遊び・紙芝居など  
まだ、うちの子はわからないから...というママ  
まずは、ママが絵本を読んでもらう楽しさ、  
心地よさを味わってみませんか?



ママのリフレッシュ

## リズムストレッチ

\*産後なかなか運動できないし、肩や腰も痛くなりがち...そんなママのためのリフレッシュ企画です

◆10月29日(木) 15:00~16:00 (受付14:45)

◆講師: 永瀨智美さん(新体操インストラクター)

◆対象: 0~1才6ヶ月のお子さんのママ

(同伴のお子さんの年齢)

◆定員: 12組(要予約) ※10月14日(水)から予約開始

◆持ち物: タオル・飲み物 動きやすい服装

※はだしで行います。ジーンズ・ベルトは不可



\*ゆっくり全身をストレッチ後、音楽に合わせて楽しく体を動かします。毎回好評のこの企画、初めての方を優先させていただきます。

## 永瀬春美先生の 子育てなんでも相談

子育てアドバイザーの永瀬先生が、お子さんの身体だけでなく心の発達やしつけ、ママ自身の不安や悩み、気になること等なんでも相談にのってくださいます。

■10月■

2日(金) 14:00~16:00

7日(水) 10:00~12:00

16日(金) 14:00~16:00

21日(水) 10:00~12:00

■11月■

4日(水) 14:00~16:00

11日(水) 10:00~12:00

20日(金) 14:00~16:00

25日(水) 10:00~12:00

## 子育て相談

毎週火曜日 10:00~12:00

水色のエプロンをつけた助産師さんが

ひろばでお子さんのこと、ママのこと、

気になること等相談にのってくださいます。



## ことばの発達相談

毎月1回言語聴覚士の佐藤恵美子さんによる相談を行います。

◆ 10月22日(木) 10:00~12:00

◆ 11月12日(木) 10:00~12:00

予約は要りません。気軽にご相談ください。

## 赤ちゃん教室 2~6ヶ月の赤ちゃん和妈妈が対象です

11月26日(木) 10:30~11:30 (受付 10:15~)

保健師さんのお話は毎回テーマがわかります。

ご希望の方は計測もできます。母子手帳・バスタオル・おむつをお持ちください。予約は要りません。次回は2月の予定です。

## E-こどもの森ほっとる一む東松戸

■ご利用案内■

〈開館時間〉 毎週火~日曜日 10:00~18:00

〈休館日〉 月曜日・年末年始

〈開催場所〉 〒270-2225

松戸市東松戸3-2-1 アルフレンテ301

〈TEL&FAX〉 047-701-5508

〈URL〉 <http://e-hotroom.com>

〈ブログ〉 <http://hotroom.seesaa.net/>

〈E-mail〉 [e-hotroom@za.wakwak.com](mailto:e-hotroom@za.wakwak.com) ほっとる一む東松戸情報



E-こどもの森ほっとる一む東松戸は  
NPO 法人子育てひろばほわほわが  
松戸市から委託を受け運営しています。

## アクセス



※JR 武蔵野線・北総線 「東松戸駅」から徒歩1分

※京成バス高塚線・新京成バス松14・八柱7・紙敷1系統  
バス停「東松戸駅」下車 徒歩1分

※車でお越しの場合、アルフレンテの立体駐車場をご利用になります。  
駐車券をお持ちの方はお申し出ください。90分無料になります。