



あそびにきてね



利用時間
 にこにこひろば 10:00~16:00
 子育てなんでも相談 10:00~18:00
休館日：毎週日曜日
祝日・年末年始 (12/29~1/3)

今年の夏は「特別な夏」となりました。新型コロナウイルスのため制限のある生活となりひだまりハウスでも閉館が続きました。このような状況において、小さなお子様の子育てをしている皆様の中には不安な日々を過ごしておられる方もいらっしゃると思います。子育てをしている皆様が少しでも安心して子育てができるよう、門川町子育て人づくりセンター「ひだまりハウス」では、相談、情報提供などの支援を行っています。お気軽にご相談下さい。

また、開館時には新型コロナウイルス感染拡大防止に努めていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

お知らせ

新型コロナウイルス感染症予防のため9月の行事を自粛させていただきます。

10月も行事を制限させていただきますがコロナの状況次第で行事を入れていく可能性もあります。

10月 イベントカレンダー

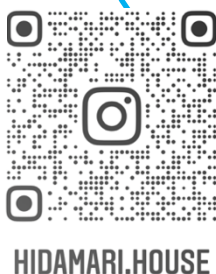
月	火	水	木	金	土	日
			1 すくすくタイム	2 ベビマ教室	3	4
5	6	7	8 おしゃべりサロン	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



ひだまりハウス Instagram

「hidamari.house」で検索して下さい♡

行事予定、お知らせなどお知らせしていますので、Instagram、ホームページでご確認下さい★



HIDAMARI.HOUSE

ベビーマッサージ教室

全3回コースです。途中で新型コロナウイルス感染予防のため閉館を余儀なくされた場合には、オンライン教室や日程変更などで対応させていただきます。

お申し込みは、ひだまりハウスまで！

- 10月2日 (金)
- 11月6日 (金)
- 12月4日 (金)
- 定員：5組

(ハイハイまでの赤ちゃん)



～食べ物からも感染対策を～

新型コロナウイルス感染症の予防法は、①ウイルスへの接触機会を減らす、②私たちの身体の抵抗力を高める、の2つと言われています。①について「人と人との接触を減らす」こと、手洗い、うがい、マスク着用などが大事になります。②についてのウイルス対策は、私たち自身がウイルス感染に対する抵抗力を高めることです。具体的には、食事・運動・睡眠が基本です。食事では、ビタミンD、ビタミンC、亜鉛、オメガ3系必須脂肪酸は免疫調節を行っており、ウイルス感染予防になるようです。食事から十分に取れない時には機能性食品・サプリメントも利用できます。食事からも感染予防を意識したいものですね。

日本生活習慣病予防協会HP 参考

ファミサポは会員登録制で子育てのお手伝いをする活動です。詳細はセンターまでお問い合わせください。

門川町子育て人づくりセンター

ひだまりハウス
 門川町東栄町1丁目1番2号
 TEL・0982-63-1453 FAX・0982-63-5001

門川町ファミリー・サポート・センター 0982-63-1453



おうちで過ごしていて困ったことや

不安なことはありませんか？

おうちで赤ちゃんひとりきりで過ごしていて、不安に感じたり、困っていることはありませんか？そんな時はお気軽にひだまりハウスにお電話ください！

助産師による“おっぱい相談”

卒乳・断乳・母乳が増える方法などお気軽にご相談ください。

- 持ってくる物：母子手帳

♡ご予約は、お電話又は事務所まで

すくすくタイム

毎月1日にお子さんの身長体重測定ができますよ！

(1日が休館日の場合は翌開館日)
 測定結果は、カードに記入してお渡しします。♡予約不要

