

とんとんカフェ参加者からの声

上の子のトイレトレーニングに悩んでいたとき、ここで出会った先輩ママさん方に経験談やアドバイスを頂くと、すぐに実践できました。驚きと嬉しさでいっぱいになり、こんな相談できる場所があってよかったと思いました。(30代女性)

運動がてら、歩いて来て手を動かしたり、おしゃべりしたりすると、気分がすっと晴れます。(70代女性)

私たちがお待ちしております



中西 美智子
(保健師)
介護予防や健康づくりのお手伝い



根石 佐恵子
(元特別支援学校教員)
食えることや遊ぶことなど子育ての応援



細呂木谷 君江
(看護師)
食事を中心に生活習慣の見直しをアドバイス



Instagram

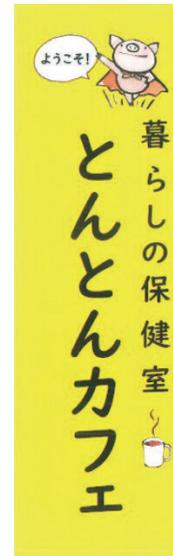
@tonton_cafe88

とんとんカフェの情報を投稿しています。



@TONTON_CAFE88

暮らしの保健室は「とんとんひろば」にあります



ほっと一息できる
みんなの居場所です



問い合わせ・連絡先事務局

〒923-0904 小松市小馬出町18
TEL : 0761-48-4988
Mail : tonton@sorabuta.com

NPO 法人いのちにやさしいまちづくり

ぽぽぽねっと

女性のための 暮らしの保健室

学校に保健室があるように、
ここは0歳から100歳までどなたでも気軽に
お越しいただけるまちの中の保健室です。

暮らしの中で誰に相談したらいいのかわからない、
ちょっとした困りごとや悩みがある時、
病院へ行くほどではないけれど気になることがある。

そんな時にじっくり話を聞いて
一緒に考えてくれる人がいるところ。

相談したいことはないけれど

誰かと話したい時や、お茶を飲んで
ホッと一息つきたい時にも立ち寄れるところ。

そんな暮らしの保健室で
私たちスタッフがお待ちしています。

個別のご相談もお受けしています。

- ・心や体の健康に関すること
- ・子育てや介護に関すること
- ・便秘や尿失禁のこと
- ・がんと共に暮らす生活のこと
- ・学生から高齢者まで一人暮らしで不安なこと など

※ご相談がある場合には、必ず電話でご予約をお願いします。

※ご相談は無料です。

※ご相談いただいた内容は秘密を厳守します。

月曜日～金曜日（祝日は除く）

9:00～16:00

☎0761-48-4988



いつでもふらりとお気軽に
お越しください

この事業は小松市より「地域女性活躍推進事業」の委託を受けて実施しています。



みんなの憩いの場 とんとんカフェ

ゆったりとお茶を飲みながらお話をしたり、趣味の活動や料理など、
みんなで集まりほっこりとした時間を過ごしましょう！

カフェがOPENしているのは…

- 平日（木曜日以外） 10:30～15:00
- 木曜日のみ午後から 13:00～15:00
(祝日は除く)

1週間の活動メニューは

時間	主な内容
月	おなかの保健室
火 10:30 ～ 15:00	こころ・からだほぐし、月いちカレー(第2) おさがりこうかんかい(隔月第4)
水	絵手紙を書いてみよう 月いちスイーツ(第3)
木 13:00 ～ 15:00	ほっこりティータイム
金 10:30 ～ 15:00	絵本を楽しむ、みんなで防災 手作り工作、月いちおむすび(第4)

飲み物 100円・食べ物 200円 ※内容は変更になる場合があります。

おなかの保健室って…? 毎週月曜日

うんちとおしっこは生活の答え合わせ。楽しく食べて
気持ちよく出す。丁寧におなかを整えることにPOO
マスターと一緒にとりくみましょう!下痢や便秘でお
悩みの方も、お気軽にご相談ください。

- ・排便チェック表
- ・ねばねば食大作战
- ・おなかのマッサージ
など

POOマスターとは…

誰もが気持ちよく排便
できる方法をマスター
し伝授する人です