

とんとんカフェ参加者からの声

- ・先輩ママや仲間から、育児の話などを聞くことができ、安心感をもらえます
- ・一人暮らしなので、ここで子ども達と遊ぶことができると、心が癒やされます
- ・歩いて来ると運動になり、ここでお話しをする心もからだもすっきりします

私たちがお待ちしております



中西 美智子
介護予防や
健康づくりの
お手伝い



根石 佐恵子
食えることや
遊ぶことなど
子育ての応援



新谷 奈津子
ほっとできる
時間を
サポート



Instagram

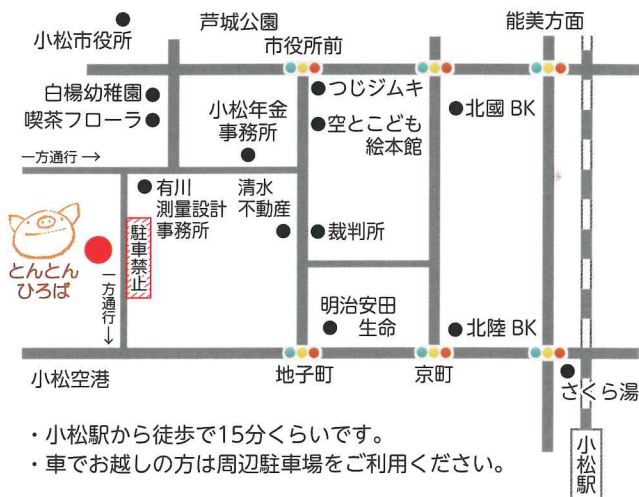
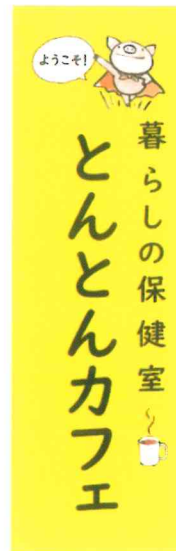
@tonton_cafe88

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



- ・小松駅から徒歩で15分くらいです。
- ・車でお越しの方は周辺駐車場をご利用ください。

お問い合わせ・連絡先

暮らしの保健室

〒923-0904 小松市小馬出町35-1

平日 9:00~16:00 ☎0761-48-4601

平日 上記以外の時間 ☎0761-48-4988

メール: tonton@sorabuta.com

ほっとひと息できる
みんなの居場所です



NPO法人 ホームホスピスこまつ

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とき
ちょっとした困りごとや悩みがあるとき
病院へ行くほどではないけれど気になることがあるとき
そんなとき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
誰かと話したいときや
お茶を飲んでホッとひと息つきたいときにも立ち寄れる
みんなのこちよい居場所。

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。

●ご相談予約はこちらへ

平日 9:00~16:00 ☎0761-48-4601

平日 上記以外の時間 ☎0761-48-4988

Mail: tonton@sorabuta.com



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しをしたり、体操や歌や手しごとなど、
みんなで集まって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（祝日は除く） 10:30 ~ 15:00

1週間の活動メニューは

主な内容	
月	おなかの保健室・予約相談
火	絵手紙、からだほぐし&脳活、月いちカレー おさがり交換会(年4回)
水	お出かけ暮らしの保健室 (出前講座、家庭訪問など)
木	ことぶきカフェ(要予約)
金	指ヨガ、みんなで防災、歌とおはなし 季節の行事、月いちおむすびフェス

※飲み物 100円・食べ物 300円

※内容は変更になる場合があります。

※材料費など、実費負担のときがあります。

いつでもふらりとお気軽に
お越しください

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