

無料だよ！
ぜひ来てね！

産後リフレッシュ事業のご案内

助産師さんとおしゃべりして ランチを食べて ゆっくりと過ごしませんか？
ぜひ、申し込みください！

・ **対象** : 産後1年未満のママと赤ちゃん（但し、利用はお一人様1回まで）
※上のお子さんの参加はできません

・ **内容** : 育児相談（詳細は裏面）・昼食・入浴

・ **会場** : さくら湯 研修室

・ **時間** : 10:00 ・オリエンテーション
・助産師による育児相談



11:30 ランチ

12:30 温泉入浴（ママのみ、希望者）
※ 赤ちゃんは看護師スタッフが見守り

14:00 終了

・ **持参物** : 母子手帳、バスタオル、お子さんに必要なもの（赤ちゃんの着替えおむつ、おしり拭き、おくるみ、ミルクや哺乳瓶（お湯）、お気に入りのおもちゃ、離乳食等）

（入浴希望の方）ママの入浴に必要なもの

※ シャンプー・リンス・ボディソープ・ドライヤーは持参（龍の湯）ください。

※ 使用済みのおむつはお持ち帰り下さい。

・ **申込方法** : 右の申し込みフォーム、又はTEL（先着順）

・ **申込期間** : 開催月の4ヶ月前～1週間前まで

・ **キャンセルや問合せ** : やまが元気倶楽部
TEL0968-36-9238

※ 申し込み後3日以内に申し込み確認メールがやまが元気倶楽部から送られます。確認メールが届かない場合には、こちらの問合せ先にご連絡ください。

※ キャンセルは、開催日前々日17:00までにお電話ください。それ以後も、急なキャンセルの場合は、お早めにお電話ください。

※ 食事のアレルギー対応はできません。ご了承ください。



城北高校調理科生徒
考案メニュー



温泉は、龍の湯と
さくら湯から選べます
※龍の湯は先着順
（写真は龍の湯）



申し込みフォーム



＜年間スケジュール＞

月齢	第2水曜日	第4水曜日	対象月齢
日程		4月22日	誕生～生後6か月
		5月27日	生後7か月～1歳未満
	6月10日	6月24日	誕生～生後6か月
		7月22日	生後7か月～1歳未満
		8月26日	誕生～生後6か月
		9月30日 (第5水曜日)	生後7か月～1歳未満
		10月28日	誕生～生後6か月
	11月11日	11月25日	生後7か月～1歳未満
		12月23日	誕生～生後6か月
		1月27日	生後7か月～1歳未満
		2月24日	誕生～生後6か月
		3月24日	生後7か月～1歳未満
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんとのふれ合い遊び ・赤ちゃんの睡眠 ・心地よい抱っこ ・ママと赤ちゃんの体のケア ・授乳・卒乳・離乳食相談 ・赤ちゃんの発達相談 等 		

1回あたり、4組のママと赤ちゃんが参加の少人数の事業です。ゆっくりとお過ごしてください。

