

無料だよ！
ぜひ来てね！

産後リフレッシュ事業が始まります！！

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 池の間

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

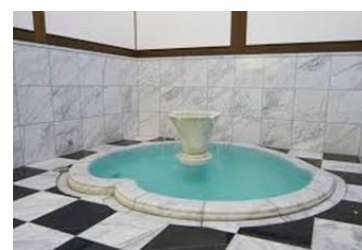
11 : 30 ランチ



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



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
（写真は龍の湯）

- ・ **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



申し込みフォーム

- ※ 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。



<年間スケジュール>



月齢	誕生～生後6ヶ月	生後7ヶ月～1歳未満
曜日	第2水曜日	第4水曜日
日程	6月11日	6月25日
	7月9日	7月23日
	8月7日（第1木曜日）	8月27日
	9月10日	9月24日
	10月8日	10月22日
	11月12日	11月26日
	12月10日	12月24日
	1月14日	1月28日
	2月5日（第1木曜日）	2月25日
内容	3月11日	3月25日
	・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 ・授乳相談 等	・赤ちゃんとのふれ合い遊び ・ママと赤ちゃんの体のケア ・卒乳に向けた相談 ・離乳食の相談 ・赤ちゃんの発達相談 等

1回あたり、2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ください。

