

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
	3月11日	3月25日
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 • 授乳相談 等 	<ul style="list-style-type: none"> • 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。

