

産後ママの リフレッシュケア

ゆっくりお風呂に入り 食事をして おしゃべりして・・・
普段の生活から離れたほんのひとときを過ごしませんか？
お母さんが休息したり、育児の悩みを相談することによって、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんの育児に向かえるよう、お手伝いします。

対 象

与謝野町在住で、 おおむね生後1～6か月までの母子

時 間

10:00 ～ 14:30 (9:30 受付開始)


日にち

裏面をご覧ください

参加料

個人負担 1,000 円/回 (参加料の一部を町が負担します)
助成回数はひとりあたり2回まで (3回目希望の場合は要相談)

場 所

かや山の家  (与謝野町字温江 1401)

定 員

4名/回 (希望者多数の場合は要相談)

夕飯用に大人二人分の
持ち帰り惣菜付きです！

一日ゆっくり
お過ごしください♪

内 容

入浴、沐浴(希望制)、昼食、ママ同士の交流、母乳相談、育児相談など
(スタッフが赤ちゃんをお預かりするので、仮眠など休養もとれます！)

申し込み

原則、利用希望日の1週間前までに電話予約

与謝野町 子育て応援課 (子育て世代包括支援センター)

保健師まで ☎0772-43-9024

※裏面に続きます 

🌸開催日程

以下の日にちから選んでください。

ひとり2回まで利用できます。(3回目利用は要相談)

	開催日		
4月	12日(水)		28日(金)
5月	10日(水)		26日(金)
6月	9日(金)		21日(水)
7月	12日(水)		28日(金)
8月	9日(水)		♡♡♡♡♡♡♡♡
9月	8日(金)	13日(水)	29日(金)
10月	11日(水)		27日(金)
11月	10日(金)		22日(水)
12月	1日(金)	6日(水)	15日(金)
3月	1日(金)	13日(水)	22日(金)

- ◎ 開催日程は変更となる場合があります
- ◎ 昼食・持ち帰り惣菜は「かや山の家」で調理されたものです
- ◎ 送迎を希望の場合、加悦庁舎⇔かや山の家で対応します。申し込み時にご相談ください



持ち物

リフレッシュ券、参加料、母子手帳、バスタオル、各自入浴に必要なもの
赤ちゃんの着替え、おむつ、おしり拭き、おくるみ、ミルクなど各自必要なもの

【沐浴希望の場合】沐浴用バスタオル、保湿剤 など

※ベビー石鹸はありますが、使い慣れたものが良ければ持参ください

※ミルク用のお湯はあります

※使用済みオムツは持ち帰りください

