

# 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）

※1・2月は 10：30～15：00 （10：00 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 こども家庭センター（子育て応援課内）

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(金)		24日(水)
5月	8日(水)		24日(金)
6月	7日(金)		19日(水)
7月	10日(水)		19日(金)
8月	9日(金)		28日(水)
9月	4日(水)		20日(金)
10月	2日(水)	18日(金)	30日(水)
11月	6日(水)		22日(金)
12月	4日(水)		20日(金)
1月	24日(金)		
2月	21日(金)		
3月	5日(水)	13日(金)	19日(水)

- ◎ 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
- ◎ 1・2月は 10:30~15:00 開催とします



### 持ち物

“みらいくベビーギフト” 内で選べる  
『与謝野町 出産・子育て応援ギフト  
ご利用クーポン』をぜひご利用ください♪

上のきょうだいの  
一時保育にも使用できます!

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