

# 産後ママの リフレッシュケア

食事をして おしゃべりして、ゆっくりお風呂に入り・・・  
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  
(7か月以降1歳未満も参加可能です。人見知り強い等の場合、スタッフの預かりではなくお母さんと一緒に休んでもらう場合もあります。)

## 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3回まで

## 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)

## 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