

産後ママのリフレッシュタイム

ひとりで頑張らなくて良いのです 赤ちゃんと私のための時間
産後ママのリフレッシュタイムでホッと一息

対象者 伊那市在住の産後 1 か月健診後～4 か月の母子

令和7年		
6月19日(木)	7月10日(木)	8月7日(木)
9月11日(木)	10月9日(木)	11月13日(木)
12月11日(木)		
令和8年		
1月8日(木)	2月12日(木)	3月12日(木)

開催時間 10時00分～15時00分
場 所 高遠さくらホテル
内 容 入浴、昼食、休息、交流、授乳相談、育児相談、お子さんの入浴(沐浴)
費 用 2,000 円(昼食・入浴代含)
持 ち 物 ご自身の入浴に必要なもの、お子さんに必要なもの、沐浴を希望する場合はバスタオル、ガーゼハンカチ、着替え、スキンケアグッズ

申し込み方法 右の QR コードを読み取りお申し込みください

問い合わせ先 上伊那助産師会 地区長 赤羽洋子

☎ 090-6018-8952 ✉ piromaru0518@gmail.com



【お願い】 各回 7 組の母子とさせていただきます。申し込みは先着順となりますが、参加回数の少ない方を優先させていただきます。開催日のおおよそ 2 週間前に参加決定の連絡をさせていただきます。

主催:上伊那助産師会 共催:伊那市