

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 8 年		
5月20日(水)	6月17日(水)	7月15日(水)
8月19日(水)	9月16日(水)	10月21日(水)
11月18日(水)	12月16日(水)	

令和9年		
1月20日(水)	2月17日(水)	3月10日(水)
3月24日(水)		

- 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、交流、授乳相談、育児相談、お子さんの入浴(沐浴)
費 用 2,000円(入浴・昼食代含)
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 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。出産後にお申し込みください。

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