

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 25 日(木)	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