



毎日忙しい子育て、
ゆっくりとくつろぐ時間を持ちませんか？

リフレッシュママ

産後はホルモンバランスの崩れ、肩こりや腰痛などの身体の不調が出てくることもあります。
初めての出産の方は、慣れない育児に奮闘・・・。

2人目3人目の出産の方は、上のお子さんのお世話も同時進行・・・。

ゆっくりママたちとお話しする時間をもちたい・・・。**そんな方には是非、おすすめです！**

*日時・申込：裏面をご覧ください

*対象者：出産後2ヵ月～1年までの母親とその子ども（定員は各回6組まで）

※ 但し、対象期間中の利用は1回のみとなります

※ 赤ちゃんと未就学のお子さんは託児が可能です

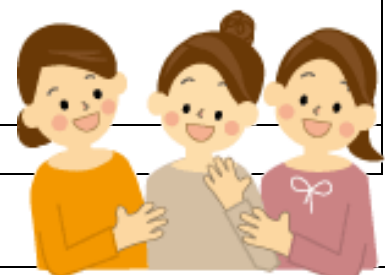
※ 上のお子さんについては、限りがありますので申し込み時にご相談ください

*場所：起雲閣（熱海市昭和町4-2）

*利用者負担：昼食代（1000円程度）

*スケジュール

時間	内容
9:50～	託児手続き・問診
10:20～	オリエンテーション・授乳
10:40～11:40	骨盤ケア (インストラクターと参加者全員で行ないます)
12:00～13:30	ランチ・授乳
13:30～16:00	マッサージ(予約制1人30分まで)・助産師による相談(希望者のみ)・ ゆったりとした時間を過ごしましょう 授乳がある方は適宜、託児室にお越しください
16:00～	託児お迎え・帰宅



*開催日は以下のとおりです。

	開催予定日	場所	お申込み 締め切り日
第1回	令和6年 4月25日(木)	起雲閣	4月15日(月)
第2回	令和6年 6月 6日(木)	起雲閣	5月27日(月)
第3回	令和6年 8月29日(木)	起雲閣	8月19日(月)
第4回	令和6年10月24日(木)	起雲閣	10月15日(火)
第5回	令和6年12月12日(木)	起雲閣	12月 2日(月)
第6回	令和7年 2月27日(木)	起雲閣	2月17日(月)



- ※ 開催日が変更、中止となる可能性もあります。
- ※ 応募者多数の場合、抽選とさせていただきます
- ※ キャンセルの場合、開催日の前日までにご連絡ください。



お申し込み

こちらの申込フォームより

お申し込みください。



お問い合わせ

熱海市役所 健康づくり室 (母子健康包括支援センター「すくすく」)

〒413-8550 熱海市中央町1-1

TEL : 0557-86-6293

FAX : 0557-86-6297

メールアドレス : kenkozukuri@city.atami.shizuoka.jp