



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する時間を持ちたい・・・。**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）

※ 対象期間中の利用は何度でも可能ですが、応募者多数の場合は、はじめてご利用される方を優先的にご案内させていただく場合がございます。

※ 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） 駐車場をご利用ください。

*利用者負担：昼食代（1000円程度） ※アレルギー対応はしていません

*スケジュール

時間	内容
9:50～	託児手続き
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。起雲閣内に喫茶店がございます。ご自由にご利用ください。 授乳がある方は適宜、託児室にお越しくください。
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8年 6月18日(木)	起雲閣	6月1日(月) 正午まで
第2回	令和8年 7月16日(木)	起雲閣	6月29日(月) 正午まで
第3回	令和8年 9月10日(木)	起雲閣	8月24日(月) 正午まで
第4回	令和8年11月26日(木)	起雲閣	11月9日(月) 正午まで
第5回	令和9年 1月28日(木)	起雲閣	1月12日(火) 正午まで
第6回	令和9年 3月 4日(木)	起雲閣	2月15日(月) 正午まで



※ 天候など開催日が変更、中止となる可能性もあります。
※ 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 健康づくり課 健康づくり室

〒413-8550 熱海市中央町1-1 いきいきプラザ1階

TEL: 0557-86-6293

FAX: 0557-86-6297

メールアドレス: kenkozukuri@city.atami.lg.jp