

奥州市

産後ケア

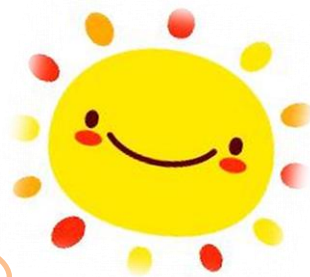
おひさまらいと

宿泊施設(ホテル・温泉)

日帰りケア



日頃、育児を頑張っているお母さん方
悩んだり、疲れたりしていませんか？
助産師と一緒に身体と心を整えましょう。



対 象

産後5か月未満のお母さんとお子さん

定 員

1回1組

費 用

無料

持ち物

- ・母子健康手帳
- ・処方されているお薬
- ・お母さんに必要なもの
乳房ケア希望時フェイスタオル3枚
飲み物
- ・お子さまに必要なもの
ミルク、哺乳瓶、おむつ、

施設にあるもの

テレビ、冷蔵庫、電気ケトル
バスタオル等のアメニティ

【タイムスケジュール】

11 時	チェックイン 相談内容の確認 育児相談 アロママッサージ 授乳
12 時 30 分	お昼ご飯
13 時	入浴 お昼寝 授乳
16 時	チェックアウト

場 所

ホテル プラザイン水沢 (毎週火曜日)
水沢グランドホテル (毎週水曜日)
温泉 薬師堂温泉 (月1回)

*利用日は、施設の事情で変動することもあります。

申し込みは
こちら→

