

令和7年度 長泉町産前産後サポート事業

Mama's Day Off

ママのちょうどいい リフレッシュタイム

赤ちゃんとちょっとだけ離れ、産後のからだと心をリフレッシュ
しませんか？ベテランスタッフが赤ちゃんを託児いたします。

2025

5/19
(月)

7/25
(金)

9/29
(月)

11/21
(金)

2026

1/19
(月)

2/27
(金)

【対象者】町内在住の生後2ヶ月～6ヶ月未満の赤ちゃん和妈妈

【参加費】¥3,000 (ヨガ・赤ちゃんの託児・ランチ・お飲み物代込み)

【場 所】長泉町文化センター ベルフォーレ

交流タイム (受付9:45～)

●10:00～11:00 2階和室

体重測定・保健師によるミニ講座・自己紹介タイム
授乳・離乳食 (栄養相談・育児相談ができます)



産後の疲れや、抱っこや授乳によるからだの凝りを
簡単なポーズですっきり整えます！

講師：ヨガインストラクター 草場聡子

産後のからだほぐしヨガ

●11:05～12:05 1階イベントホール



ランチ&リラックスタイム

●12:10～14:00

金 曜日

月 曜日

「あのでまり」のランチBOXと、
AFTer like-Have a cuppa-の出張カフェ

ティーラウンジYOSEMITEカフェにて
美味しいランチとドリンクをどうぞ

cafe
あのでまり
大好評！
ランチBOX



ハーブティーや
デカフェのご用意
もごさいます



ゆったりとした店内で、
手作りスイーツも♡



イベントホール内にお食事スペースをご用意！
人気のランチBOXと出張カフェの煎れ立て
ドリンクをお楽しみください♪

写真はイメージです

アメリカンなカフェでゆっくりランチをお楽し
みください！お土産もありますお楽しみに♪

お問合せは、お電話または下記アドレスへどうぞ

TEL 055-963-6831

syokuinochi77427@gmail.com

お申込みは
こちらから



食育スタジオ
Dreamy

ご予約について



定員は各回10組です。ご予約期間内に予約サイトよりお申込みください。初回参加の方、赤ちゃんの月齢が大きい方が優先となります。ご参加の決定は、参加決定日以降に事務局よりメールにてお送りいたします。下記アドレスを受信できるよう設定し、事務局からのメール内容を必ずご確認ください。(syokuinochi77427@gmail.com)

開催日	予約開始日	締切日	参加決定日
5/19 (月)	5/5 (月)	5/11 (日)	5/12 (月)
7/25 (金)	7/11 (金)	7/17 (木)	7/18 (金)
9/29 (月)	9/15 (月)	9/21 (日)	9/22 (月)
11/21 (金)	11/7 (金)	11/13 (木)	11/14 (金)
1/19 (月)	1/5 (月)	1/11 (日)	1/12 (月)
2/27 (金)	2/13 (金)	2/19 (木)	2/20 (金)

ご予約の際には
* 赤ちゃんのお名前
(よみがな)
* 生年月日
* ご住所
* ご連絡先電話番号
をご記入ください



ご予約フォーム

お持ち物について



母子健康手帳、抱っこひも、ミルク、離乳食、オムツ(5枚以上) 赤ちゃんの着替え(2組以上)
お気に入りのオモチャ、赤ちゃんのお飲み物、ママのお飲み物(ヨガのお時間の水分補給用)
汗拭きタオル、赤ちゃん用バスタオル

授乳と離乳食について



赤ちゃんの託児時間は11時～14時の3時間です。当日は交流タイム内(10時～11時頃)に授乳や離乳食が済ませられるよう、できるだけリズムを調整してください。市販のベビーフードをご持参いただく場合は、必ず事前に赤ちゃんが食べられるかどうかご確認ください。託児時間内に授乳にお戻りいただくことも可能です。

ミルクの授乳はスタッフが承ります。(ミルク用のお湯はご持参ください)

参加に際しての注意



ヨガで体を動かしますので、できる動きやすい服装でお越しください。。
赤ちゃんまたはママが、発熱など感染症の疑いがある場合はご参加いただくことはできません。体調が優れず不参加となる場合は、必ず事務局へご連絡ください。

ちょうどいいが いちばんいい

nagaizumi