



令和6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。

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

¥3000 (ヨガ・赤ちゃんの託児・ランチ代込み)



桃沢

野外活動センター

R6 5/13(月) 10/28(月)

長泉町文化センター

ベルフォーレ

R6 7/19(金) R7 1/31(金) 2/28(金)

受付9:45～ 交流タイム

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)

産後のからだほぐしヨガ

抱っこや授乳で疲れたからだを、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

リラックスタイム ～14:00



●10:00～11:00



●11:10～12:00



●10:00～11:00



●11:10～12:20

写真はイメージです



cafe
ano temari
ランチBOX



癒しのコテージでブレイク

桃沢の自然の中でご自由にお過ごしください。
ラグジュアリーな森の中のコテージに、特製
ランチBOX、スープ、お飲み物をご用意い
たします。ゆっくりお茶を飲みながら、ママ
たちとお喋りをお楽しみください♪

アメリカンなカフェでブレイク

ティーラウンジYOSEMITEカフェで美味しい
ランチをお楽しみください♪季節のフルーツの
お土産付きです!



お問合せはお電話または下記アドレスへ
TEL 055-963-6831
syokuinochi77427@gmail.com

ご予約は
こちら

Dreamy HP



公式LINE



お子様のお名前と
生年月日、ご住所
をご記入ください