

産後ケア 通所型（集団）のご案内

からだのケア&ゆっくりランチ&ゆっくりお風呂で産後の心と体をリフレッシュしましょう！

1 対象 生後1か月から4か月までの赤ちゃんとお母さん

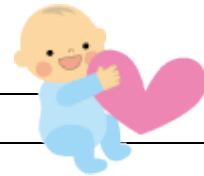
2 日時

日程	時間	場所
令和8年 6月17日（水）	10時から14時まで （受付9時45分から10時 まで）	千倉保健センター （南房総市千倉町瀬戸 2705-6）
令和8年 9月16日（水）		
令和8年12月16日（水）		
令和9年 3月17日（水）		

3 スタッフ 助産師、主任児童委員、保健師、管理栄養士

4 タイムスケジュール

時間	内容
9:45～	受付 スタッフが赤ちゃんをお預かりします！
10:00～	からだを動かしてリフレッシュ 助産師さんに相談してみよう 授乳の仕方、おっぱいケア（個別相談） 自由時間（ママもゆっくりお風呂に入れます。） 赤ちゃんの計測、沐浴サービスあり（希望制）
12:30～	昼食 みんなで昼食を食べます
13:30～	自由時間
14:00	おわり



5 費用 参加費：無料

ゆりり入浴料：340円



テントで休憩



体操でリフレッシュ

6 持ち物

ママの持ち物
母子健康手帳
フェイスタオル2枚（おっぱいケア用）
【入浴を希望する場合】
費用（おつりの無いようお願いいたします）
お風呂グッズ（洗面用具、バスタオル等）

赤ちゃんのお世話に必要なもの
バスタオル、着替え（2組以上）
ミルク、哺乳瓶
おむつ6組程度、おしりふき、ビニール袋
* 使用後のおむつは持ち帰ります。

7 定員5組（定員になり次第、予約を締め切ります。）一週間前までに申込をお願いします。

8 申込方法 第1号様式 産後ケア事業利用申請書兼同意書を子ども家庭支援室保健係へ提出してください。

9 キャンセル・変更 第3号様式 産後ケア利用変更（中止）申請書を提出してください。

子ども家庭支援室 保健係

電話 0470-46-3112

住所 南房総市岩糸2489番地