

生後0～5ヶ月未満の赤ちゃん和妈妈が対象です

ママがゆっくり休める時間

ママふわり+^{プラス}



”子どもを預けてゆっくりと休む時間がほしい”

そんなママに向けてお知らせです。ホテルでゆっくり過ごしませんか？

滞在中は、スタッフが赤ちゃんをお預かりします。

★場所：ホテル三陽（気仙町字福伏155番地6）

★時間：10時～15時

★料金：650円（昼食・おやつ代）

授乳サポート

母乳育児やおっぱいに関する相談ができます。



赤ちゃんのケア

赤ちゃんの体重測定や健康チェックができます。スタッフがミルク、おむつ交換等のお世話をを行います。



ゆっくりランチ

ママは栄養満点のお弁当をゆっくり楽しめます。おやつもできます☆



ゆっくりお昼寝

お母さんは入浴したり、お昼寝したり、本を読んだり・・・ゆっくりお過ごしください。

大浴場は貸切りで入浴かも！？



育児相談

育児に関する不安や悩みについて、助産師や保健師に個別相談ができます。



こちらが会場です★

お申し込み方法

○各申込み期間内に、電話又は下記の二次元コードより利用希望日の9日前まで申し込みください。開催日は裏面をご覧ください。

○申込み者には、利用希望日の7日前までに利用の可否をメール又は電話にてご連絡します。

※申込み多数の場合は、抽選となります。

問合せ

○陸前高田市福祉部保健課母子保健係

電話 0192-54-2111（内線231）（平日8:30～17:15）



日程表



日にち	申込期間	日にち	申込期間
R8 4月21日(火)	~4/12	10月20日(火)	~10/11
5月26日(火)	~5/17	11月10日(火)	~11/1
6月9日(火)	~5/31	12月15日(火)	~12/6
7月7日(火)	~6/28	R9 1月26日(火)	~1/17
8月はお休み		2月9日(火)	~1/31
9月8日(火)	~8/30	3月2日(火)	~2/21

当日の流れ

(一例)

10時 受付・オリエンテーション
 10時10分 体調確認
 赤ちゃんの体重測定など
 10時30分 休息、授乳ケアなど
 12時 昼食
 13時 休息、ママの入浴など
 14時30分 おやつ・アンケート記入
 15時 帰宅

持ち物

- ・母子健康手帳
 - ・ママの飲み物
 - ・赤ちゃんの着替え
 - ・ママの着替え
 - (休息時のパジャマ、入浴後の着替え)
 - ・ママがシャワーの際に使用するもの
 - ・昼食・おやつ代(650円)
- ※赤ちゃんのおむつやママの入浴時のシャンプー等は準備してあります。自分のものを使用したい方はご持参ください。その他、必要なものがあればお持ちください。



その他

- 感染症にかかっている場合や医療機関での治療が必要な方は利用できません。
- きょうだい児の参加はできません。

お待ちしております!



<問い合わせ先>

陸前高田市福祉部保健課 母子保健係
 TEL 0192-54-2111 (内線231)
 (平日8:30~17:15)

申し込みはこちら

