

ゆっくり休息

～温泉にはいって
リフレッシュ～

子育てや産後の
悩みを相談

令和8年度

産後ママのリフレッシュケア

ご利用案内

毎日、子育てお疲れさまです。
産後のからだところどころをリフレッシュしませんか？
赤ちゃんをお預かりして、お母さんは個室でゆっくりからだを休めたり、
温泉に入浴していただくことができます。

対象 産後1年未満のお母さんと赤ちゃん
※きょうだい（未就園）の託児あり

定員 1日最大7組まで
※初参加優先

日程 裏面参照

利用料 1,000円
(食事代別途必要,持込み可)

時間 10:00～14:30

利用回数 4回まで

場所 あやべ温泉二王館（綾部市睦寄町）

送迎 送迎あり

内容 ～ご希望に応じます～

- ・ ママの入浴、赤ちゃんの沐浴
- ・ ママ同士の交流
- ・ 母乳相談や育児相談
- ・ 休息
- ・ レストランでの昼食 など



～利用料の減免があります～

- 希望者に、1回2,500円まで最大5回分を補助するチケットをお渡しします。
- 生活保護世帯、市民税非課税世帯は利用料金が免除になります。該当される方は、お申し出ください。

令和8年度 日程

4月24日(金)	7月15日(水)	10月14日(水)	1月29日(金)
5月13日(水)	7月31日(金)	10月30日(金)	2月26日(金)
5月29日(金)	8月21日(金)	11月27日(金)	3月10日(水)
6月26日(金)	9月9日(水)	12月9日(水)	3月26日(金)
	9月25日(金)	12月25日(金)	

利用の流れ

- 1 「綾部市産後ケア事業利用申込書」を提出してください。
(WEB申請も可能)



- 2 綾部市より、日時や持ち物などについて連絡します。また、利用料の減免制度を希望された方にはチケットを送付します。

持ち物

- 母子健康手帳
- バスタオル
- ママの入浴や赤ちゃんの沐浴等お世話に必要なもの
- 利用料、食事代（持込みされる方は昼食）

お申込み/お問い合わせ

綾部市子ども支援課母子保健担当

〒623-0011 綾部市青野町東馬場下15-6

Tel 0773-42-0020 E-mail kodomoshien@city.ayabe.lg.jp