

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7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。お一人につき1部屋を用意しています。

対象 生後1か月から6か月頃までの母子
※きょうだい（未就園）の託児あり

定員 1日最大6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)

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）

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回分を免除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、お申し出てください。

令和7年度 日程

4月25日(金)	7月9日(水)	10月8日(水)	1月30日(金)
5月14日(水)	7月25日(金)	10月31日(金)	2月27日(金)
5月23日(金)	8月29日(金)	11月19日(水)	3月11日(水)
6月27日(金)	9月10日(水)	12月10日(水)	3月27日(金)
	9月26日(金)	12月26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。

※原則、利用希望日の1週間前までにお申し込みください。

※お子さんが生後6か月を経過していても利用できる場合がありますので、下記へお問い合わせください。

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

留意事項

- 送迎バスが利用できる実施日もあります。ご希望の場合は申し込み時にご相談ください。

お申込み/お問い合わせ

綾部市こ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