

育児の悩みを
相談

赤ちゃんとの
ゆったり
コミュニケーション

ママ同士の交流や
リラックスタイム
～ゆっくり温泉に
はいりませんか？～

産後ママの リフレッシュケア

令和6年から開始します！

毎日、子育てお疲れさまです。産後の心と体をリフレッシュしませんか？

対象 生後1か月から6か月頃までの母子

定員 1日最大4組まで

日程 毎月1回（裏面参照）

利用料 1,000円
（食事代別途必要）

時間 10:00～14:30

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6年度 日程

| | | |
|-----------|------------|------------|
| 4月26日 (金) | 8月23日 (金) | 12月23日 (月) |
| 5月24日 (金) | 9月27日 (金) | 1月17日 (金) |
| 6月21日 (金) | 10月25日 (金) | 2月28日 (金) |
| 7月26日 (金) | 11月29日 (金) | 3月21日 (金) |

利用の流れ

- 1 綾部市こども支援課（母子保健担当）に必ずご相談の上、「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（綾部市保健福祉センター内）

〒623-0011 綾部市青野町東馬場下15-6

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