

弘前市産後ケアはじめます

対象

弘前市内にお住まいの産後4か月未満(寝返り前まで)のお母さんと赤ちゃんで弘前市が定める条件に該当する方。
お問い合わせは弘前市こども家庭センター ☎0172-37-1323
詳細はこちら→



ケア内容: その1
産後の体のことや生活面の相談



持ち物

☆お母さんご使用の化粧品、Baby ご使用のスキンケア用品はお持ちください。

当院で用意しているもの

- 〇 シャンプー・リンス・ボディソープ・Baby 用ソープ・ドライヤー・冷蔵庫
- 〇 授乳クッション・円座・ミルク・お湯・哺乳瓶・ミルトン消毒液
- 〇 母用パジャマ・入浴時のバスタオル・フェイスタオル・Baby 用ガーゼ等
- 〇 スリッパ・ティッシュペーパー・ハンドソープ・ゴミ箱など



ケア内容: その2
おっぱいケア
沐浴、授乳などの育児指導、相談

その他

☆ヨガトレーナーUMI さんによるヨガ教室

眠れない、眠りが浅い、肩こり、自律神経の不調改善、骨盤調整など
毎週水曜日のみ午後2時から1時間程度 料金¥2000
(予約制、ご希望の方は申込時に予約をお願いします)



ケア内容: その3
赤ちゃんのお世話
や発育チェック



☆プロのエステティシャンによるフェイシャル・ハンドエステ
料金¥3000 (通常¥6000) 1日と宿泊の方のみ
(予約制、ご希望の方は申込時に予約をお願いします)



利用日

短期入所(宿泊)
午前10時~翌日11時まで
連泊不可

2500円

通所型(1日)
午前10時~午後4時まで

1500円

通所型(3時間)
午前9時~午後4時までの間で
希望の時間3時間

500円

	月	火	水	木	金	土	日
短期入所(宿泊)	○	○	/	/	○	/	/
通所型(1日)	○	○	○	/	○	○	/
通所型(3時間)	○	○	○	/	○	○	/

(祝日は利用不可) ※非課税世帯と生活保護の方は無料

☆食事は有料になります(持参も可)

当院では『日本料理 藤陣』さん『めい処 茶々〇』さん『ほっとモット』さんの大変美味しいお食事をご用意致します
朝食 500円 昼食 1000~2000円 夜食 1000~2750円
茶々〇さんは当日来院時にメニューを見ながら選んでいただけます
茶々〇のメニューはこちらからご覧ください↓

<https://tabelog.com/aomori/A0202/A020201/2010727/>

藤陣さんはこちらです↓



びっくり天丼 2530円(税込) 和定食 1870円(税込) さくら御膳 2750円(税込)



お待ちしております

