

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・ボディーソープ・Baby用ソープ・ドライヤー・冷蔵庫
- 〇授乳クッション・円座・オムツ・おしり拭き・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¥3000
(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

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
エステ・食事代込み 5000円

通所型(1日)

午前10時～午後4時まで
エステ・食事代込み 1500円

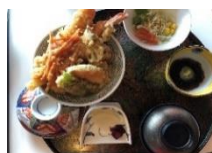
通所型(3時間)

午前9時～午後4時までの間で
希望の時間3時間 500円
食事希望される方は別途
お食事代がかかります。持参も可

	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

当院では『日本料理 藤陣』さん『めし処 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
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
茶々〇さん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

