

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→



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

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)



☆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)

料金 初回無料 2 回目 ¥3000 3 回目 ~ ¥6000

ケア内容：その 3
赤ちゃんのお世話
や発育チェック



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



利用日

短期入所(宿泊)

午前 10 時 ~ 翌日 11 時まで
連泊不可
食事代込み 5000 円

通所型(1 日)

午前 10 時 ~ 午後 4 時まで
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)
お待ちしております
いちろうクリニック



当院では『日本料理 藤陣』さん、『つけ蕎麦 白神』さん、
『洋食屋ギャロップ』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。

白神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。白神さんインスタはこちら→



@SHIRAKAMI_HIROSAKI

藤陣さん↓

ホットモットさん↓

ギャロップさん↓

