

弘前市産後ケアはじめました

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、お飲み物、Baby 着替え、(宿泊は2着) スキンケア用品、お気に入りのおもちゃ等お持ちください。

当院で用意しているもの

○シャンプー・リンス・ボディソープ・ドライヤー・Baby用ソープ

○冷蔵庫・電子レンジ

○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

○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

○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 初回のみ無料

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)



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



ケア内容：その1
産後の体のことや
生活面の相談



利用日

短期入所(宿泊)

午前10時～翌日11時まで

連泊不可

5000円+食事代3食1500円

持参も可

通所型(1日)

午前10時～午後4時まで

1500円+食事代1食500円

持参も可

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→

ギャロップさん↓ ホットモットさん↓ 藤陣さん↓



©SHIRAKAMI_HIROSAKI

