

# 5つのリフレッシュメニュー

それぞれのメニューは助産師が担当します。  
何か心配なことがありましたらご相談ください

## A 休養コース (約3時間以内)

子育てに疲れて休みたい  
お部屋でゆっくり  
お休みください。  
その間、助産師が  
赤ちゃんをお預かりします。  
産後3か月未満が対象です。



## B 外出コース (約3時間以内)

用事で外出する場合、赤ちゃんをお預かりします。  
状況により、お受けできない場合があります。  
生後3か月未満児対象。



## C 心身の癒し(いやし)コース (約30分以内) 一回5人限定

お身体の好み部位をアロマトリートメント&足浴で癒します 有資格者が対応。



トリートメント中  
は、熟睡するほど  
リラックスできま  
す。  
その間、赤ちゃん  
をお預かりしま  
す。



## D みんなで楽しいティータイム&こびつとカルチャーコース

疲れを癒すハーブティーやおやつを食べながら育児情報等の交流、友達づくりの場にもなっています。その他にベビーマッサージ・心地良い抱っこの仕方・子どもの発達について等子育てに役立つお話もあります。



疲れをいやす  
ハーブティーとおや  
つは大好評。

## E 個別相談コース

妊娠・出産・子育ての相談を個別に対応  
します。



お問い合わせ先・お申し込み先 (本会事務所)

TEL 0276-37-5198 FAX 0276-55-1612 Eメール s.mide@jeans.ocn.ne.jp

〒 373-0018 太田市丸山町 250-7 公益社団法人 群馬県助産師会事務所