

1135(いい産後) 信州は、産後のママを応援します。
“ママリラ”で、わたし時間をご用意しました！
ぜひ体験してみてください！



募集中!



講座申し込み↑(QR)

●産後ママのための♡温泉 de ママリラ♡

温泉浴でくつろぐわたし時間(託児付き)

日時：6月10日(火) 10:00～12:00

会場 室賀温泉 ささらの湯(上田市上室賀1232-1)

講師：助産師 下村民子(助産所ひめぐり)

参加費：ひと家族 1000円(お茶付き)入館料別(先着10組)

対象：子育て中のご家族(赤ちゃんは生後2か月から1歳未満)



(ささらの湯の露天風呂)

●産後ママのための♡森 de ママリラ♡

森林浴でくつろぐわたし時間(託児付き)

日時：7月19日(土) 10:00～11:30(雨天室内)

講師：ねりま森林浴トレーナー 上野美知子さん

一般社団法人 Co もれび代表理事

サポーター 助産師 武田久美さん(つながり処きみえ)

会場：武石栄栗溪谷(集合9:40：武石観光センター)

参加費：1000円(お茶付き)(先着8組)

対象：乳児を育てるお母さん(赤ちゃんは生後2か月から1歳未満)



(栄栗溪谷の緑の広場)

●「今どきの子育ての付き合い方(孫育て)」講座

日時：6月24日(火) 10:30～12:00

参加自由*上田市連合婦人会で文化財保護掃除(9:00～10:00)

講師：助産師 篠原君江さん(しのはら助産院)

会場：丸子依水館(上田市指定文化財)丸子公園内

参加費：ひと家族 1000円(抹茶付き)(先着10組)

対象 孫育て中の祖父母やご家族



(依水館の講座の様子)

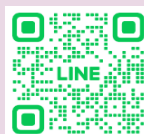
問合せ 1135 いい産後信州 代表 斉藤加代美 09024704933

E-MAIL kayosa001@gmail.com



1135 信州 公式ライン お友達募集中!

★最新の情報をお届けします



詳しくは↑

上田市の産後ケアは充実!
長野県助産師会との契約施設が利用できるようになりました。【訪問型あり】