

募集中!

赤ちゃんを離れて、ちょっとひと休み。  
森の中で、心と体をそっとゆるめませんか?

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〈託児あり〉  
(薬膳茶付き)

日時: 7月19日(土)

10:00~11:30 (集合 9:40)

(雨天室内 武石観光センター)

上田市武石上本入2384-65

講師: ねりま森林浴トレーナー  
一般社団法人 Co もれび代表理事  
上野美知子さん

助産師: 武田久美子さん  
(つながり処きみえ)

会場: 武石巣栗溪谷

(集合 9:40: 武石観光センター)

参加費: 1000 円(薬膳茶付き)

参加定員: 先着 8 組

対象: 乳児を育てるお母さん

(託児の赤ちゃんは生後 2 か月から 1 歳未満)



○持ち物 ひざかけなどおれるもの 水分補給 虫よけ 日焼け止め シート・アウトドア用のいす(あれば)  
(託児の場合)  
赤ちゃんの託児用のおむつなど必要なもの(バックに入れて氏名を記入)  
○服装 長袖、長ズボン(肌の露出しないもの) ぼうし

協力: 信州たけしロマンの会

(予告! 7月26日(土)巣栗溪谷トレッキング開催)

詳しくは→



問合せ 申し込み (主催)1135 いい産後信州 代表 斉藤加代美  
09024704933 E-MAIL kayosa001@gmail.com



講座申し込み↑(QR)



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】

【令和7年度上田市活力あるまちづくり支援金事業】