

少人数の「スマイルサロン」、今年度も開催します！
 毎日の育児にちょっぴり疲れていませんか。
 ママがリラックスすると赤ちゃんも家族も
 みんなが Happy に！
 日頃のバタバタを少しだけ忘れて、
 『ゆったり、ゆっくり』過ごしませんか？



Day stay

産後 デイステイ

1日のスケジュール

⑩ 10:00：受付、体調チェック
 (ヒアリングシート)

育児に役立つ
 楽しい講座！

⑩ 10:20：ミニ講座

⑩ 11:00：ヘッドスパ&質問タイム
 ※ヘッドスパ (1人10分)

プロの施術で
 スッキリ！

⑩ 12:00：昼食、フリータイム

ヘルシーランチ
 用意します。

※自由にお過ごしく下さい。退室も可能です。

- ・絵本コーナー
- ・お昼寝コーナー
- ・相談コーナー

※マザーズキャリアコンがいます。
 (ママのためのキャリアコンサルタント)

⑩ 温泉入浴

ご希望の方は
 温泉も
 楽しめる！

※溪山閣の日帰り温泉@800円 (フェイスタオル付)

⑩ 14:00：終了

- ① 令和3年11月19日 (金) 10時～14時
- ② 令和4年 1月21日 (金) 10時～14時
- ③ 令和4年 3月11日 (金) 10時～14時

会場 湯の花 湯治処「紅牡丹」(亀岡市穂田野町)
対象 おおむね産後6カ月までの産婦と赤ちゃん
定員 4組
参加費 3,000円 (ミニ講座・昼食・ヘッドスパ)
 ※日帰り温泉 800円は各自負担

ミニ講座内容

- ① 11月19日 (金)
 「赤ちゃん和妈妈のカラダに優しい抱っこ」講座
 講師：谷口英子さん (ベビーウェアリングコンシェルジュ)
- ② 1月21日 (金)
 「赤ちゃん和妈妈のカラダに優しい抱っこ」講座
 講師：谷口英子さん (ベビーウェアリングコンシェルジュ)
- ③ 3月11日 (金)
 「産後ママのお悩み解消～腱鞘炎と腰痛～」講座
 講師：長原多賀子さん (株式会社トリムリターン代表)



★新型コロナウイルス感染症の進行状況により、急遽中止することがあります。



新型コロナウイルス感染防止のためお願い
 ・マスクを着用し、アルコール消毒をお願いします。
 ・発熱などの風邪の症状がみられる人は参加をお控えください。
 ・受付で検温いたします。