

タイトル	「ママのためのこころ湯る〜り講座」の開催について
担当課	健康福祉部 健康づくり課 担当：山川 (電話：055-949-6820内線：4716)

1 開催の目的

乳児を育てる母親に対し、日常生活から離れた市内温泉施設において、育児相談や母親同士が交流できる場、及び母親がゆっくり食事や温泉入浴・休息などができる時間を提供することで、育児不安の軽減を図り、心身ともにリフレッシュして、今後も伊豆の国市ですこやかな育児が継続できることを目的に、教室を開催する。

2 開催要領

日 時：令和7年9月8日（月）10時00分～14時00分

場 所：ニュー八景園

伊豆の国市長岡211

対 象：市民で、おおむね生後4か月以上1歳未満の乳児とその母親。

定 員：12組。申込者が多数の場合には抽選。

参加費：無料（入館料と食事代として2,000円/組）

申込み：QRコード。8月22日（金）締め切り。

問合せ：健康づくり課 電話：055-949-6820



3 概要

① 交流タイム

- ・赤ちゃんの体重測定
- ・保健師によるミニ講座
- ・栄養士による栄養相談
- ・自己紹介タイム
- ・授乳・離乳食タイム

② 湯る〜りタイム

- ・産後リフレッシュヨガ
- ・ママのお食事・ご入浴
- ・乳児は専門スタッフによる託児

4 その他

11月10日（月）はホテル天坊、令和8年2月2日（月）はニュー八景園で開催。申込受付中。詳細は市ホームページ参照。

ママのための こころ湯る〜り講座



対象者

おおむね

生後4ヶ月〜1才未満の赤ちゃん和妈妈（伊豆の国市民）

各回の定員は12組です。お申込者多数の場合は抽選となります。

参加費

無料

ご入館料とお食事代
として¥2,000/組（税込）
お支払いいただきます

ベテランスタッフが赤ちゃんを託児します！
からだのケア&ゆっくりランチ&ゆったり温泉
で産後の心と体をリフレッシュしましょう♡



あります



6/9・11/10
(月) (月)



ランチビュッフェバイキング



●交流タイム

10:00〜10:55

●湯る〜りタイム

11:05〜12:05 産後のからだケアタイム

12:10〜14:00 ママのお食事&ご入浴



9/8・2/2
(月) (月)

●交流タイム

10:00〜10:55

●湯る〜りタイム

11:05〜12:05 産後のからだケアタイム

12:10〜14:00 ママのお食事&ご入浴



ママのためのランチ



●お問合せは下記まで・・・

伊豆の国市四日町302-1

韮山福祉・保健センター1階

伊豆の国市 健康づくり課

☎ 055-949-6820

ご予約は
こちらから



◆お申込み方法

こちらのQRコード
よりお申込みください



開催日	開催会場	講座内容	申込締切日
6/9 (月)	ホテル天坊	ヨガ	5/23 (金)
9/8 (月)	ニュー八景園	ヨガ	8/22 (金)
11/10 (月)	ホテル天坊	リンパケア	10/24 (月)
2/2 (月)	ニュー八景園	リンパケア	1/16 (月)

各回の定員は12組です。お申込み者多数の場合は抽選となります。
ご参加決定のお知らせ(抽選結果)は、開催日のおおよそ10日前までにメールで届きます。
健康づくり課からのメールを必ずご確認ください、ご返信をお願いいたします。

◆当日の持ち物

赤ちゃん：ミルク、離乳食、飲み物、オムツ(5枚)着替え(2組以上)、抱っこひも、バスタオル
お気に入りのオモチャ

ママ：母子健康手帳、浴用タオル(ママ用バスタオルは無料貸し出し)、水分補給用飲み物
ストレッチがしやすい服装でお越しください。



◆授乳と離乳食について

参加当日は交流タイム時間内(11時頃まで)に、授乳や離乳食が済ませられるよう、できるだけ
リズムを調整してください。市販のベビーフードをご持参いただく場合は、必ず事前に赤ちゃん
が食べられるかどうかご確認ください。ミルクの授乳はスタッフが承ります。託児時間内に
授乳にお戻りいただくことも可能です。(ミルク用のお湯あります)

◆参加に際しての注意

赤ちゃんママとも発熱など感染症の疑いがある場合はご参加いただけません。
体調が優れず不参加となる場合は、必ず健康づくり課へご連絡ください。



交流タイム



- 赤ちゃんの体重測定
 - 保健師によるミニ講座
 - 栄養士による栄養相談
 - 自己紹介タイム
 - 授乳・離乳食タイム
- (赤ちゃん和妈妈全員参加)

湯る〜りタイム

- 産後のからだを整えるケアタイム
 - ゆ〜っくりと美味しいランチタイム
 - ゆったり温泉で育児疲れ癒しタイム
- (赤ちゃんは託児いたします)



おいしいご飯と、久しぶりの温泉
に癒されました♡また育児をがん
ばろう〜と思えました！

参加された方たちのこえ

ママ同士のお喋りがとても気分
転換になりました〜同じような
悩みを共有でき自分だけじゃな
いと勇気づけられました！

ケアタイム講座内容

産後の不調や育児で疲れた
からだを整えるための時間

産後リフレッシュヨガ

ヨガインストラクター
草場 聡子



ママのためのリンパマッサージ & ストレッチ



健康運動指導士
石居 典子

ヨガで気持ちよく全身を動
かし、からだが軽くなりました！家でもやってみよう
と思います♪