

子育ての不安や悩みを解消する。

トレーニングプラン

3泊4日

ヘルシーな
お食事



産前産後に関する
レッスン



+

こんな方に
おすすめ

- 産前産後ケアホテルは初めてなので、まずはお試しで宿泊してみたい…
- 初産なので育児にまつわることを知りたい!
- これからの育児のためにしっかり準備したい!



TRAINING PLAN

産前産後のそれぞれに寄り添った知識を得て、
子育てやご自身の心身の変化への不安を取り除くプランです。

助産師やケアスタッフとお悩みを共有させていただきそれぞれの観点からアドバイス。

実践プログラムを通じて知識と経験を結びつけることで、
ご自身にとってのよりよい選択肢を増やしていただけます。

赤ちゃんの反応や成長は一人ひとり違って当然のこと。

ご自宅に戻られてからも安心して育児と向き合えるよう支援します。

ケア・ プログラム 例

足湯



産後の身体教室



産後ヨガ



授乳&育児教室



だっことおんぶの
教室



etc.

TIME SCHEDULE

タイムスケジュール

3泊4日

ホテルに着いたらどうするの？ そのあとは？

そんなお悩みをタイムスケジュールをシミュレーションして解消しましょう！

DAY

1



産後の身体教室

産後の身体。どう過ごす？と負担が少なく楽しく過ごせるか！おススメとポイントを助産師がお伝えします。

昼食

12:00

11:00

チェックイン

施設に到着されましたら、まずは助産師とのヒアリングを行います。どんなお悩みがあって、どのように施設で過ごされたいかを助産師とお母さまのマンツーマンでお話しさせていただきます。



13:00

授乳

14:00

15:00

おやつ

16:00

授乳

18:00

面会終了/夕食

授乳

19:00

18:00

足湯

出産直後で湯船に浸かれないお身体をやさしく温めます。冷え解消にも！



授乳/入浴

21:00

22:00

夜食

夜食はご自由にどうぞ

ダイニングにお夜食を置いております。好きな分だけお部屋に持ち帰っていただいで召し上がってください。

YUMMY!!



授乳

24:00

03:00 授乳

授乳 06:00

08:00 朝食

授乳 09:00

10:00

授乳&育児教室

産前から授乳や育児の準備と、実際にご自身の赤ちゃんと楽しい授乳ができるコツなどをお伝えいたします。



昼食 12:00

REFRESH TIME!



14:00

産後ヨガ

産後すぐの方に無理のないやさしいヨガ。つらい肩や腰、お産後の身体のセルフケアにもなるヨガです。

15:00 おやつ



16:00 授乳

DAY
2

面会終了/夕食 18:00



よもぎを煎じた蒸気を下半身を中心に体全体に浴び吸収させます。身体の温度が上昇することによって内臓が温まり、婦人系トラブルの改善や便秘解消の効果が期待できます。

20:00

よもぎ蒸し

授乳/入浴 21:00

22:00 夜食

授乳 24:00



COLUMN

オプションについて

メニューによっては1週間前にご予約が必要なものもございますので、必ずお受けたいものがございましたらご予約時にお伝えいただけますとスムーズです。



授乳 03:00



06:00 授乳

08:00 朝食

授乳 09:00

11:00

昼食 12:00

だっことおんぶの教室

毎日のだっこが楽に♪抱っこ紐の使い方だけじゃない、だっこが楽しくなるコツをお伝えします。



授乳 13:00

14:00

助産師カウンセリング

女性の心と身体に深く寄り添ってきた助産師が、あなたが抱える悩みの本質を掴み、解決の手助けをいたします。



15:00 おやつ

16:00 授乳

17:00 ベビーマッサージ体験教室

幸せなコミュニケーション。ママのタッチで伝える沢山の愛と優しさが、赤ちゃんの心と身体を健やかにします。



面会終了/夕食 18:00

授乳 19:00

21:00 授乳/入浴



夜食 22:00

足湯 23:00

授乳 24:00



COLUMN

レイトステイ、ご延泊について

レイトステイ、鉛白などの予定変更の手続きはフロントへ。延泊される日の2日前までにお申し出ください。



02:00 授乳

授乳 06:00

GOOD MORNING!

08:00 朝食

授乳 09:00

10:00 チェックアウト

CAN YOU REFRESH ?



GOAL!



DAY
4

ぶどうの木でのご宿泊を終えて

心と身体への重点的なケアによって、
ご帰宅されてからの育児がより楽しめるように！

また、ご自身のお気持ちや身体の変化、
育児への不安が軽くなる！

出産や育児は誰しも初めてがあり、正解も不正解もないものです。

そして、思い描いたように進まないことがほとんどです！

自分にとって我が子にとって、納得できる結論はなんだろう？

そんな結論を選ぶための選択肢をぶどうの木ではたくさんご用意しております。

ご宿泊後のママたちの育児がどうか笑顔の多いものになりますように！

