



2025年度Ver.

元気っ子カフェ

～妊婦さんと産後1年くらいまでのママのための～

妊婦さんや産後1年くらいまでのお母さん方の交流と、
妊娠中の不安や、育児について相談する場です。
先輩ママや同じような月齢のお子さんを子育てされている
お母さん方と一緒に話してみませんか。

妊婦さんも
大歓迎！！



テーマ	2025年度日程（2025年4月～2026年3月）		
	※各月のテーマは変更の場合があります。		
音の出るおもちゃ作り	2025年4月16日	8月20日	12月10日
離乳食について話そう	5月14日	9月17日	2026年1月21日
こどもとふれあい遊び	6月11日	10月15日	2月18日
わらべうた遊び	7月16日	11月12日	3月11日

○時間 10時～11時30分

○場所 津名ふれあいセンター（淡路市志筑1600-1）

○内容 ママ同士の交流、助産師又は保健師による相談。

○参加費は無料です。前々日までに右側のQRコードからご予約が必要です。

○持ち物 母子健康手帳 バスタオル オムツ 着替え ミルクなど

元気っ子カフェ予約QRコード



参加者の声

- ・ 離乳食の困り事が解決した。・ 妊娠中の不安が解消した。
- ・ 母乳、ミルクの間隔やタイミング、コツが知れて良かった。・ ママ友が出来て嬉しい。
- ・ 先輩ママの話が聞けたり、育児ストレスがちょこっと解消できたetc…

☆この事業は、淡路市の「産前産後サポート事業」として実施致します。

☆相談時にご提出いただきました個人情報は、淡路市個人情報保護条例に基づき、適切に取り扱います。

☆プライバシー保護のため、写真、動画撮影、SNS等への投稿はご遠慮ください。



（お問い合わせ）

- 淡路市役所健康増進課 母子保健担当
電話番号（0799）64-2541
- 淡路市こどもサポートセンターまあるく
電話番号（0799）70-7304（平日10時～16時）

