

2026年度Ver.

妊婦さんと産後1年くらいまでのママのための

# 元気っ子カフェ

妊婦さんや産後1年くらいまでのお母さん方の情報交換と、  
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	2026年度日程 毎月1回／水曜日			
	※各月のテーマは変更の場合があります。			
手作りおもちゃ	2026年4月8日	7月8日	10月14日	2027年1月13日
ふれあい遊び	5月13日	8月19日	11月11日	2月10日
離乳食について	6月17日	9月9日	12月9日	3月10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 ママ同士の情報交換 助産師又は保健師による相談
- 参加費 無料 前々日までに右側の予約フォームからお申込みください
- 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  
ご予約はこちら

## 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…

※テーマによっては定員に限りがある場合があります。詳細は「母子モ」でお知らせします。

- ☆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。
- ☆ご提出いただきました個人情報は、個人情報の保護に関する法律に基づき、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。



母子モ登録は  
こちら



## （お問い合わせ）

- 淡路市こどもサポートセンターおむすび（淡路市役所1号館1階⑬窓口）  
電話番号（0799）64-2524（平日8時30分～17時15分）
- 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）

