



2026年度

妊婦さんにご家族のための

パパママカフェ



パパママカフェとは・・・

妊娠中や産後のお話を聞いたり情報交換する場です。
妊娠中・出産後の体の変化や出産後の生活についてのお話が聞けたり、
妊婦体験や育児体験ができます。妊産婦健診などの助成、赤ちゃん訪問、
産後ケア事業などのお話も聞けます。

◎ 毎月1回/水曜日開催 14:00~16:00頃まで
日程は裏面をご覧ください

◎ 場所：津名ふれあいセンター
〒656-2131 淡路市志筑1600番地1
(津名ふれあいセンター1階)

予約制・無料
前々日までにご予約
ください。

パパママカフェ
予約フォーム



1. 前期コース (妊娠中のお話)

○妊娠中の体の変化、出産育児準備


・助産師によるお話、ご家族の妊婦体験
(ジャケットの着用)、赤ちゃん人形で
オムツ交換などの体験ができます。

2. 後期コース (出産後のお話)

○産後の心と体の変化、赤ちゃん
との生活

・助産師によるお話、赤ちゃん人形で
沐浴体験ができます。

◎その他：会場でのマタニティ用品・ベビー用品の展示

 淡路市こどもサポートセンターおむすび TEL 0799-64-2524
(淡路市役所1号館1階⑬窓口)

淡路市こどもサポートセンターまあるく TEL 0799-70-7304





パパママカフェ日程



- ・偶数月が、「1. 前期コース 妊娠中のお話」
- ・奇数月が、「2. 後期コース 出産後のお話」

※体調を考慮し、妊娠36週までの方を対象としています。

2026年度日程 14:00~16:00頃まで	
前期コース 妊娠中のお話	後期コース 出産後のお話
2026年4月8日	5月13日
6月17日	7月8日
8月19日	9月9日
10月14日	11月11日
12月9日	2027年1月13日
2月10日	3月10日

- ・持ち物：母子健康手帳、筆記用具など

詳細や様子は、
母子モで
お知らせします。
ぜひご登録ください。

母子モ登録



※「元気っ子カフェ」は
産後1年くらいまでの
親子と、妊婦さんも
対象としています。
詳しい内容は、こちら。

淡路市HP



ご予約・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)

淡路市こどもサポートセンターまあるく

〒656-2292 淡路市生穂新島8番地

TEL 0799-64-2524 平日8時30分~17時15分

〒656-2132 淡路市志筑新島10-2

TEL 0799-70-7304 平日10時~16時