

廿日市市 産前産後サポートセンター

# mama first room



産前・産後1年間、お母さんが1番に、ゆっくり、楽しくすごせるお部屋

リラックスしたり、おしゃべりしたり、お母さんにとっての大切な時間  
マタニティカフェや、ママカフェの場を、定期的にオープンします。

・定員 10名程度

・フリートーク、ティータイム

- ・はじめての方も、お気軽にご参加ください
- ・費用は無料です
- ・ご自分の飲みたい飲み物をご持参ください。
- ・ゴミの持ち帰りには御協力ください。
- ・センター内のポット（お湯）はご自由にお使いください。
- ・そばに助産師、保健師がいます
- ・兄弟姉妹がいる場合は、一緒にご参加ください。

## ・マタニティカフェ

対象者：廿日市市に住民票のあるプレママ、先輩ママなど

開催日時：第2、第4金曜日 10時から11時半

## ・ママカフェ

対象者：廿日市市に住民票のある0歳児の子とママなど

開催日時：毎週火曜日 10時から11時半

（祝日、お盆、年末年始を除く）

【問合せ】

【お申し込み】

産前産後サポートセンター

廿日市市地御前1丁目3-28  
学研廿日市市多世代サポートセンター内1階  
TEL：(0829) 30-9252



または  
「廿日市市公式LINE」

