

光市記者発表資料

令和8年5月20日

件名

光市産前・産後サポート事業デイサービス型
「のんびりママカフェ」の開催について

内
容

下記のとおり、「のんびりママカフェ」を開催します。

記

1 目的

産後の慣れない育児で自分のことを置き去りにしがちな母親に、お茶を飲みながらほっと一息つける場を提供し、心身のケアやママ同士の交流など、自分のためのちょっとした時間を過ごしていただくことで、母子の孤立や産後うつを予防を図ります。

2 日時 令和8年5月26日（火）

13時00分から16時00分まで（予定）

年間15回実施のうちの1回目 別紙チラシのスケジュールのとおり

3 場所 光市総合福祉センターあいぱく光 1階 健診ホール

4 内容

（1）お茶を飲みながらほっと一息できる時間の提供

（2）スタッフへの相談

（3）ママ同士の交流

（4）母親の休息やリフレッシュにつながること

開催時間内に助産師（市職員）によるリフレッシュ体操を行います。

（13時40分頃から30分程度）

5 定員

各回5組

6 利用料

無料。飲食代別途実費。

7 その他

13時から16時の間で状況に合わせて柔軟に参加としていますので、参加状況に差が出る場合があります。

問合せ	担当課 光市福祉保健部 こども家庭課 母子保健係 担当者 中村 電 話 0833-74-1108
-----	--

こども家庭センター きゅっと



のんびり ママカフェ

のんびりママカフェは、
産後のママ同士で交流をしたり
のんびりと過ごしたりする
ママとお子さんを対象とした
集いの場です。

産前産後サポート事業：デイサービス型

利用料

なし ※昼食・軽食代などは自己負担

内容

スタッフへの相談
ママ同士の交流 ※1人でのんびり
子の託見 過ごしてもOK

対象

産後1年未満のママとそのお子さん

場所

あいぽーく光 健診ホール



ママ、毎日の育児、お疲れ様です。
疲れていませんか？育児で悩んでいることはありませんか？
ちょっと美味しいごはん・おやつを食べながら、みんなでのんびり過ごしませんか？

・毎月1～2回実施（日程は裏面カレンダー参照）



←こちらの二次元
バーコードからも
予約可能です。

問い合わせ：光市こども家庭センターきゅっと

0833-74-1108



平日8:30～17:15

2026年度

のんびりママカフェカレンダー



光市こども家庭センターきゅっと

4 2026

April

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5 2026

May

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6 2026

June

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7 2026

July

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8 2026

August

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9 2026

September

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10 2026

October

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11 2026

November

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12 2026

December

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 2027

January

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2 2027

February

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3 2027

March

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



AM: のんびりママカフェ
10:00~13:00



PM: のんびりママカフェ
13:00~16:00

