

産前・産後ママの

R6年度版

ほっとスペース



●開所日時：毎週金曜日 9:30～15:30

(年末年始、祝祭日、9/27を除く)

●ご利用できる方：甲州市にお住まいの妊婦さん、

産後のママ（5ヵ月まで）とお子さん



●場 所：塩山保健福祉センター2階「産前・産後ママのほっとスペース」

●利用方法：事前予約制

●予約方法：健康増進課 健康づくり担当（電話33-7812）または

塩山保健福祉センター（電話33-7811）にご連絡ください

●持 ち 物：母子健康手帳、バスタオル、おむつ、おもちゃ、飲み物 など
会場内に飲食スペースがありますので、持参いただいた方は、
昼食を摂ることも可能です

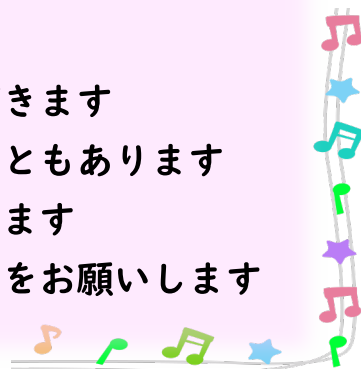
～皆様に安心してご利用いただくための注意点～

＊利用前に体温測定など健康状態を確認させていただきます

＊感染症の流行時にはマスクの着用等をお願いすることもあります

＊タオルやおもちゃ等の貸出しは控えさせていただきます

ご理解とご協力をお願いします



ほっとスペースって どんなところ？

お母さん同士の
交流の場です



助産師さんに、ちょっとした
悩みを相談できます♪

産前・産後ママのほっとスペース

避難器具

開所中

利用したママの感想

ほっとスペースは優しい空間で、とてもリラックスできました。気軽に話もでき、安心しました♪

個別のスペースもあり、
母乳の相談やケアが受けられたり、
休養・睡眠をとって
もらうこともできます。

子どもとゆっくり
過ごしたり、少しの悩み
でも助産師さんに聞いてもら
えて、とても助かっています！

まずは一度来てみませんか？

塩山保健福祉センター 2階

