



# 産後ケアホテルってどんなところ？

## ～産後ママのためのサポートとケア～

赤ちゃんを迎える前も大変ですが、産んでからもやっぱり大変。

ママはいつでも赤ちゃんのために一生懸命です。

だからこそ、ほっとできる時間も大切にしたいですね。

そんなママをやさしくケアし、そっと支える場所—それが「産後ケアホテル」です。

産後ケアの大切さや産後のリアルな日常のこと、

そしてママを支える周りの人たちにできることを、考えてみませんか？

日時 **2026年2月22日(日) 13:30-15:00** (開場 13:00)

会場 **札幌市図書・情報館 1階サロン** 札幌市中央区北1条西1丁目  
札幌市民交流プラザ内

定員 **40名** (事前申込不要・先着順) + オンライン 受講料 **無料**

出入り自由  
お子さまと一緒にの参加 OK!

オンライン視聴



無料託児サービス  
のお申込み



託児の定員：5名 (先着)  
申込締切：2月11日(水) 17:00まで  
対象年齢：生後6ヵ月から小学校低学年  
場 所：札幌市民交流プラザ2階・託児室

講師 **高橋 奈美**(たかはし なみ) 氏 ※写真左

株式会社Cocokara 代表取締役

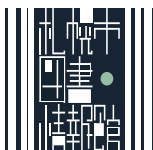
札幌市出身。北海学園大学経営学部経営学科卒。  
第一子出産後に産後うつを経験したことから、  
「安心して回復できる場所をつくりたい」という  
思いを抱き、2024年にCocokaraを設立。  
北海道初のホテル宿泊型産後ケアを立ち上げ、24  
時間体制で母親を支えるケアモデルを構築。産後  
の不安や孤立をなくし、母親が安心して頼れる  
社会づくりを目指し、活動している。

主催／札幌市図書・情報館

講師 **荒木 美里**(あらき みさと) 氏 ※写真右

株式会社Cocokara 副代表・助産師

札幌市出身。道立衛生学院助産学科卒。  
助産師として16年間病院勤務し3児の母とし  
ての経験も持つ。産後女性が抱える心身の負担  
を日々見続けてきた中で、産後ケアの重要性を  
痛感し、Cocokaraの立ち上げに参画。ホテル  
宿泊型産後ケアにて母子ケア、サービス設計、  
相談支援を担い、専門知識と当事者視点を活か  
した温かなサポートを実践している。



札幌市図書・情報館

連絡先／札幌市教育委員会中央図書館調整担当図書・情報館  
〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市民交流プラザ2階  
TEL.011-208-1113 FAX.011-208-1110  
HP: <https://www.sapporo-community-plaza.jp/library.html>



SAPPORO



さっぽろ市  
02-S03-25-2581  
R7-2-1700