



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よね。

そんなママをやさしくケアし、そっと支える場所ーそれが「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)十オンライン

受講料 無料

出入り自由
お子さまと一緒に参加OK!

オンライン視聴



無料託児サービス
のお申込み



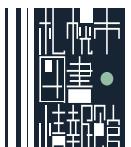
託児の定員:5名(先着)
申込締切:2月11日(水)17:00まで
対象年齢:生後6ヶ月から小学校低学年
場所:札幌市民交流プラザ2階・託児室

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。

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を持つ。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感じ、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。



主催/札幌市図書・情報館



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課図書・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>



SAPP
RO



さっぽろ市
02-S03-25-2581
R7-2-1700