

令和8年度

より良いマタニティライフを応援

# マタニティ・ヨガ

プレママのみなさん！

子育て支援センターちゅうりっぷ・あいあいでは、妊婦さん向けのヨガを行います。心と身体をより健やかに、赤ちゃんとのつながりを感じましょう。ご出産後も利用できる子育て支援センターで、マタニティ・ヨガを体験してみませんか。

鳥屋野子育て支援センター あいあい	八千代子育て支援センター ちゅうりっぷ
6月20日(土) 10:00~11:00	7月18日(土) 10:00~11:00
11月28日(土) 10:00~11:00	10月17日(土) 10:00~11:00

☆参加される方は開始の15分前までに、お越しください。  
※やむを得ず中止になる場合があります。ご了承ください。

## ご参加いただける方

- ・妊娠16週～37週の方
- ・医師の許可を得ている方
- ・妊娠経過が順調で体調が良好な方

※当日は、母子手帳をご持参ください。  
緊急連絡先としてご家族の連絡先をお伺いさせていただきます。

○マタニティ・ヨガは  
全て予約制(先着順)です。  
あいあい(6組)、ちゅうりっぷ(8組)

○申し込みは随時お電話にて受け付けています。  
(講座開催日の3日前に予約を締め切らせていただきます。)  
○参加費は無料です。

※ご不明点等は各支援センターにお気軽にお問合せください。

\*ちゅうりっぷ  
025-230-8211  
\*あいあい  
025-283-7131  
(平日:9:00~17:00 土曜:9:00~12:00)

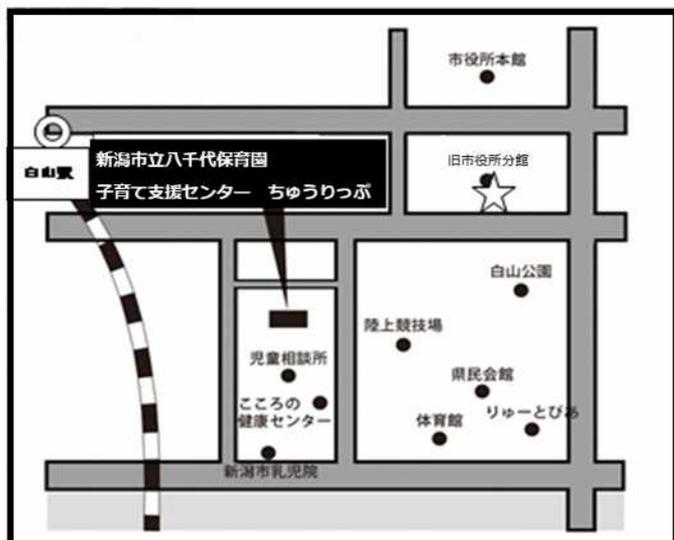
各支援センターの詳しい情報は、  
裏面をご覧ください。

## 会場となる子育て支援センターのご案内

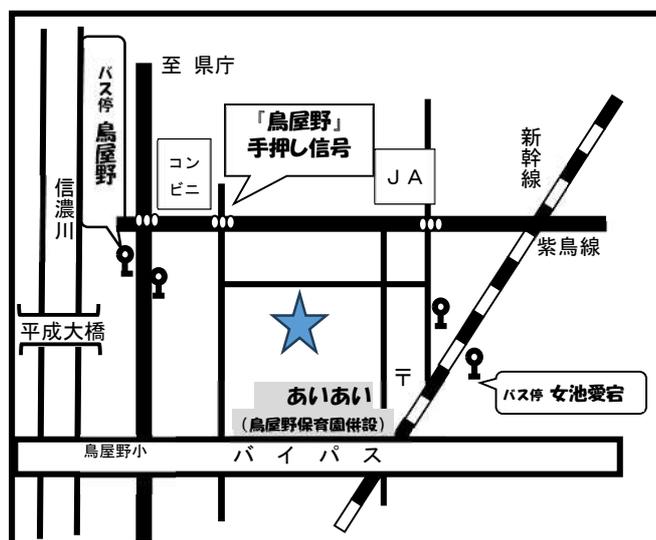
子育て支援センターは、赤ちゃんや小さなお子さんの遊びの場としてだけでなく、お家の方がホッとひと息つける場所としても開放しています。出産前の見学も可能です。パートナーの方、おじいちゃんおばあちゃんも大歓迎です。お待ちしております。

	八千代子育て支援センター ちゅうりっぷ	鳥屋野子育て支援センター あいあい
開館時間	月～金 9:00～11:30 13:00～15:30 ※水曜の午前は発達支援の日(登録制) 土 9:00～11:30	月～金 9:00～11:30 13:00～15:30 ※金曜の午前は発達支援の日(登録制) 土 9:00～11:30
休館日	土曜 PM、日曜、祝日、年末年始(12/29～1/3)	
住所	中央区川岸町 1-56-1 ◆新潟市立八千代保育園内 ◆新潟市陸上競技場の近くです	中央区鳥屋野 4-9-30 ◆新潟市立鳥屋野保育園併設 ◆近くに愛宕郵便局があります
電話番号	025-230-8211	025-283-7131
駐車場	あり(支援センター施設前に18台) *保育園と共用	あり(支援センター施設前に6台) *保育園と共有の為に9:30～利用可
利用情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・駐車場も広く止めやすいです。また、JR白山駅、バス停『市役所前』からも徒歩約10分と公共交通機関でも来やすい場所です。</li> <li>・年齢による曜日設定はしていないので、いつでも利用できます。</li> </ul> <p>※行事がある時は変更になる場合があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢別に曜日設定をしているので、あんののお友だちも、ねんねのお友だちも安心して遊べます。</li> <li>☆月(AM)…概ね1歳半以上のお友だちの日</li> <li>★火、木、金(PM) …概ね1歳半未満のお友だちの日</li> <li>◎上記以外はどこでもどうぞの日</li> </ul> <p>※行事がある時は変更になる場合があります。</p>

### ちゅうりっぷへのアクセス



### あいあいのアクセス



\*各支援センターの詳細は、新潟市のホームページをご覧ください。