

より良いマタニティライフや、赤ちゃんとの生活を応援

# マタニティプログラム



プレママ・プレパパのみなさん！

子育て支援センターちゅうりっぷ・あいあいでは、妊婦さん向けの講座を行っています。出産準備や子育てに役立つ情報を集めにきませんか？

テーマ・内容	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
<b>マタニティヨガ(妊娠5ヶ月～後期までの方)</b> ヨガをしながら妊娠中の不安な気持ちをリラックスさせましょう。赤ちゃんを感じながらゆったりした呼吸と動きで、より一体感を感じられます。プレパパも一緒に参加できます。	<b>5月21日(土)</b> 10:00～11:00	<b>10月15日(土)</b> 10:00～11:00
<b>看護師さんのミニ講座</b> <b>『新生児、退院後に起こりうること』</b> 看護師さんから、赤ちゃんとの生活で気をつけることや準備しておくこと等のお話が聞けます。	<b>6月18日(土)</b> 10:00～11:00	<b>11月12日(土)</b> 10:00～11:00
<b>赤ちゃんのお世話体験</b> 親子の育ち合いルームteteの方に、赤ちゃんのお世話について教えてもらいます。実際の赤ちゃんの重さに近い人形の抱っこや、沐浴体験などができます。保健師さんや助産師さんに相談もできます。	<b>7月30日(土)</b> 10:00～11:00	<b>9月10日(土)</b> 10:00～11:00
<b>保健師さんのミニ講座</b> <b>『～赤ちゃんのいる暮らし～』</b> 赤ちゃんが受ける予防接種や、保健所で行う様々な健診、赤ちゃんがかかりやすい病気等についてのお話が聞けます。※母子手帳を持参してください。	<b>8月27日(土)</b> 10:00～11:00	<b>12月3日(土)</b> 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。

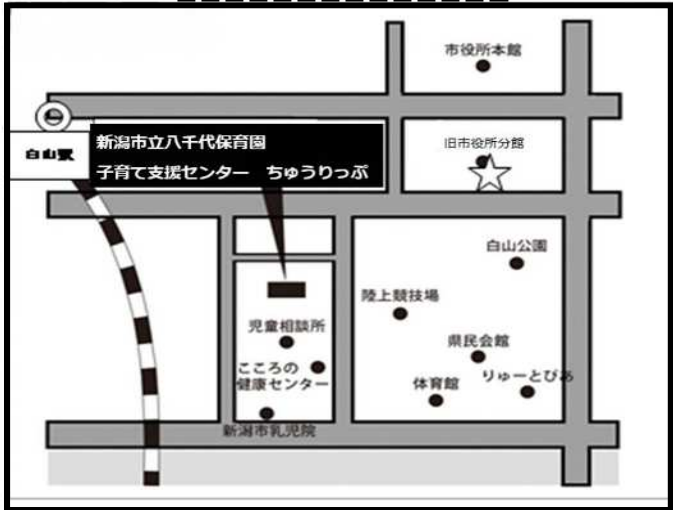
どの回も予約制(先着順)です。  
 6組(ちゅうりっぷ、あいあい同じ)  
申し込みは随時受け付けています。  
 (講座開催日の3日前に予約を締め切ります)  
 各支援センターにお気軽にお問合せ下さい♪  
 ちゅうりっぷ 025-230-8211  
 あいあい 025-283-7131  
 (平日:9:00~16:00、土曜:9:00~12:00)  
 各支援センターの詳しい情報は、裏面をご覧ください。

# 会場となる子育て支援センターのご案内

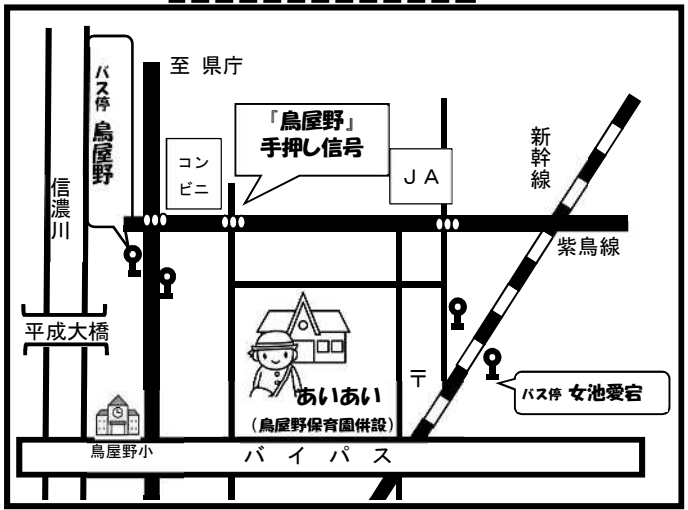
子育て支援センターは、赤ちゃんや小さなお子さんの遊びの場としてだけでなく、お母さんがホッと一息つける場所としても開放しています。出産後のお出かけ先の1つとして、出産前の見学も大歓迎です。お待ちしております。

	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
<b>開館時間</b>	月～金 9:00～11:30 13:00～15:30 ※水曜の午前は発達支援の日(要予約) 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(要予約) 土 9:00～11:30
<b>休館日</b>	土曜 PM、日曜、祝日、年末年始(12/29～1/3)	
<b>住 所</b>	中央区川岸町 1-56-1 ◆新潟市立八千代保育園併設 ◆陸上競技場の向かいです	中央区鳥屋野 4-9-30 ◆新潟市立鳥屋野保育園併設
<b>電話番号</b>	025-230-8211	025-283-7131
<b>駐 車 場</b>	あり (支援センター施設前に 18 台)	あり (支援センター施設前に 7 台)
<b>スタッフからの 耳より情報</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 駐車場も広く停めやすいです。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ません。 ※行事がある時は予約された方のみが対象です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年齢別に曜日設定をしています。</li> <li>☆月(AM)、水(AM) …概ね 1 歳半以上のお友だちの日</li> <li>★火、木(AM・PM)、金(PM) …概ね 1 歳半未満のお友だちの日</li> <li>◎月(PM)、水(PM)、土(AM) …どなたでもどうぞの日</li> <li>※行事がある時は変更になる場合があります</li> </ul>
※両施設とも新型コロナウイルス感染症対策として利用人数の制限をさせていただきます。		

ちゅうりっぷへのアクセス



あいあいへのアクセス



\* 各センターの詳細は、新潟市中央区役所のホームページをご覧ください。