

1月
January

すこやか プラザだより



発行 2020年1月1日

尼崎市立
すこやかプラザ

指定管理者
認定 NPO 法人子どものみらい尼崎

謹賀新年

明けまして、おめでとうございます。良いお正月をお迎えでしょうか。

子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥。

今年は十二支のトップバッター、子(ネズミ)年。まさに、気持ちを新たに、1から出直すつもりで頑張っていきたいものです。植物に例えると成長に向かって種子が膨らみ始める時期と言われ、未来への可能性を感じさせますね。



NPO 法人子どものみらい尼崎がすこやかプラザの指定管理を受けて、はや 11 回目のお正月を迎えることができました。当プラザでは、小さいお子さんから高齢の方まで、安全で安心な場所として、多くの方々に集い、交流を深めていただきたいという思いを新たに、スタッフ一同この1年頑張っています。

今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

所長 高田 忍

事業紹介



パパとふれあい広場の時間内に、会場の一角で、ハイハイする赤ちゃんを対象に実施します。申込みは不要ですので、気軽にご参加ください。

日時：**1月26日(日) 10:30~11:30**

*受付は 10:00~10:30。また、定員 30 人(先着)に達し次第締切ります。

対象：ハイハイする子ども(0~1歳児)とその男性保護者

場所：すこやかプラザ ホール

申込み：不要。当日直接会場へ

参加費
無料

■ハイハイレースは親子でのふれあい遊びの一環としておこないます。レースなので順位は付けますが、賞品はなく参加者みんな子どもたちを見守る“世界でいちばん平和なレース”です。

■お気に入りのおもちゃを持ってきてOKです。

■時間中は、応援席を設置しますので女性保護者の方も入室できます！



日時：**1月26日(日) 13:30~15:30**

対象：どなたでも

場所：すこやかプラザ ホール

申込み：不要。当日直接会場へ

参加費
無料

お正月あそび

- ★ 書初めに挑戦♪ 今年の目標を書いてみよう！先生がお手本を書いてくれるよ！
- ★ 百人一首・坊主めくり・かるた・すごろくなど、なつかしいお正月あそびを楽しもう♪

紙芝居、アロマハンドトリートメント、おりがみ、卓球、ボードゲームなど毎月定番のコーナーでも遊べるよ！

～パパとふれあい広場・世代間交流広場ほのほのについて～

どちらも毎月最終日曜日に開催。午前(10:00~12:00)はパパとふれあい広場。就学前の子どもと男性保護者が、プラレールやカブラなどたくさんの遊具で遊べます！

午後(13:30~15:30)は世代間交流広場ほのほの。赤ちゃんからシニア世代まで、誰でも楽しめる広場です。

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
*12月29日(日)～1月3日(金)は年末年始休館日です。						
6	7	8 休館日	9	10	11 乳幼児救命講座	12 音楽&運動ひろば 陽だまりスム おもちゃクリニック
13 成人の日 悠友サロン 絵本読み聞かせ会	14	15 休館日	16 元気アップ講座 (受付終了)	17	18 介護とリハビリ セミナー	19
20 🕒 ツインズ広場 🕒 びよびよタイム	21	22 休館日	23	24 わいわい育児 トークング	25	26 働くママの おしゃべりタイム 🕒 パパとふれあい広場 🕒 ほのほの広場
27	28	29 休館日	30	31	1	2

事前申込み不要

場所：🏠 ホール 🍷 ランチルーム

すこやかおもちゃクリニック 🏠

12日(日) 13:30～15:30

おもちゃドクターが、家庭の壊れたおもちゃを修理します。*おもちゃは1回につき3個まで。



シニアのためのしゃべり場 悠友サロン 🏠

13日(月) 10:00～11:30

概ね60歳以上の方が気軽におしゃべりできる憩いのスペースです♪

絵本大好き！読み聞かせ会 🍷

13日(月) 10:30～11:00 / 15:00～15:30

手遊びや読み聞かせの楽しい時間。(各回先着15組)
*開始90分前から整理券を配布します。



働くママのおしゃべりtime 🍷

26日(日) 10:00～11:15

“働くママ”のための交流会です。育休ママもどうぞ。



🕒 ろば (時間内いつでもどうぞ)

音楽&運動ひろば 陽だまりスム 🏠

12日(日) 10:00～12:00

音楽と運動をみんなで楽しむ広場です。幼児の運動あそびコーナーもあります。



ツインズ親子広場 🏠

20日(月) 10:00～12:00

多胎児親子の交流広場。妊婦さんも参加OKです。



世代間交流広場 ほのほの 🏠

26日(日) 13:30～15:30

赤ちゃんからおじいちゃん、おばあちゃんまで、誰でも参加できる広場です。



パパとふれあい広場 🏠

26日(日) 10:00～12:00

男性保護者と就学前のお子さんの遊び場。



事前申込み必要

場所：(ホ)ホール (ラ)ランチルーム

わいわい育児トーク



「集団生活に入る前に」
をテーマに講師を交えてお話を。

日時：1月24日(金) 10:00~11:00

講師：濱田 格子さん
(認定NPO法人子どものみらい尼崎 理事長)

対象：子育て中の人(子どもの同伴可)

定員：10人(先着) / 参加費：無料

すこやか元気アップ講座



日時：2月20日(木) 10:00~12:00

【1部】高齢者のメンタルヘルス
講師：尼崎市保健所疾病対策課 職員

【2部】ヨガ・ピラティス
講師：樋口 厚子さん

対象：50歳以上の方 / 定員：50人(先着)

参加費：無料



すこやかプラザにて電話受付
TEL 06-6418-3463

申込み：1月6日(月)より →

← 申込み：1月7日(火)より

ふたごのための育児教室



日時：2月3日(月) 10:00~11:30

内容：「親子で遊ぼう Time」

*座談会も行います！妊婦さんもお越しください。

講師：岩佐 恵子さん 西口 真美さん
(認定NPO法人子どものみらい尼崎)

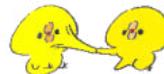
対象：多胎児の親子または妊娠中の人

参加費：無料

共催：保健所健康増進課

✓ 詳しい内容の問い合わせ・申込みは

尼崎市保健所健康増進課
TEL 06-4869-3033



知って得する！介護とリハビリセミナー①



～介護保険制度の基礎知識～

今後の自分や家族のために、制度や技術など、介護の基礎を一緒に学びませんか？
高齢者支援の専門職が、みなさんの質問にお答えします。



日時：1月18日(土) 13:00~15:00

講師：頼末 拓也さん
(立花南地域包括支援センター長)

協力：尼崎市 立花南・北地域包括支援センター

対象：関心のある方

定員：30人(先着) / 参加費：無料

申込み：受付中

すこやかプラザにて電話受付
TEL 06-6418-3463

知って得する！介護とリハビリセミナー②



～プロが教える介護のポイント～

介護には悩みや不安がつきものです。今回は実際に車いすやベッドを使い、介助の実技をします。自分のために、そして家族のためにも「互いに優しい介護のコツ」を“介護のプロ”から学びましょう！



日時：2月15日(土) 13:00~15:00

講師：竹本 勝則さん
(社会福祉法人あかね 特別養護老人ホーム
ロータス・ガーデン所属 ケアマイスター)

協力：尼崎市 立花南・北地域包括支援センター
株式会社 Action ONE

対象：関心のある方 / 定員：30人(先着)

参加費：無料 / 申込み：1月23日(木)より

すこやかプラザにて電話受付
TEL 06-6418-3463



すこやかプラザ主催の事業は、【午前の事業】午前9時の時点
【午後の事業】正午(午後0時)の時点で尼崎市に大雨・洪水・
暴風警報のいずれかが発令されている場合、中止となります。



1月
January



水仙

季節の花

【和名】
水仙 (スイセン)

【洋名】
Narcissus

【花言葉】
自己愛
うぬぼれ

みんなの縁側
音楽 & 運動ひろば

毎月第2日曜日
10:00 - 12:00 に開催!

陽だまりズム

赤ちゃんからおじいちゃん、おばあちゃんまで、誰でも参加できます。
みんなで歌ったり、身体を動かしたりして、音楽と運動を楽しみましょう!

1月の開催日は**12日(日)**。

大型遊具がたくさんあって、寒い
屋内の公園みたいになっています!
ぜひ遊びに来てくださいね!

パブリカの
ダンスを全力で
踊っています!



幼児(親子)

小学生~大人

音
楽

ウクレレ、ギターの伴奏で、童謡やアニメソングなどをみんなで歌います! 楽器でも遊べるよ。

楽器、歌が好きの人、ぜひセッションしましょう。
特に今は**歌いたい人**募集中! 陽だまりズムの歌集にある歌なら、当日リクエストに応えられるかも。

運
動

幼児用のトランポリンやジャングルジム、ボールプールなど、大型遊具がいっぱい。

小学生から大人まで一緒に、卓球やバドミントン、長縄、フラフープ、ボールなどを使って遊べます。
お手玉、けん玉などのむかしあそびもできるよ。

尼崎市立すこやかプラザ

(指定管理者 認定 NPO 法人子どものみらい尼崎)

〈開館時間〉 午前9時~午後5時
〈休館日〉 毎週水曜日・年末年始
(土日祝は開館)

《パル》 親子で自由に遊べるプレイルームです

- 利用時間 午前9時~午後5時 ●対象 就学前のお子さんと保護者
- 子どもみの利用不可(子どもトイレ、授乳スペースあり)

《親子ランチルーム》 お弁当などを持ち込んでご利用いただけます

- 利用時間 午前11時30分~午後2時30分
- 対象 小学6年生までのお子さんと保護者
- 子どものみ、大人のみ利用不可(ポット、電子レンジ等は置いていません)

《一時あずかりルームとんとん》 お子さんをお預かりします

- 利用時間 午前10時~午後3時 ●対象 6か月~就学前のお子さん(定員5人)
- 料金 350円/30分(1回1時間以上)
- 要予約 予約は利用日の3か月前から2日前まで *経験豊富な保育士2人が常駐!

《多目的ホール》 貸室しています(有料)

- 利用・受付時間 午前9時~午後9時
- 対象 営利目的以外の利用
- (ホール内では飲食できません)
- 予約は利用月の3か月前の月初から
- 利用開始までに要入金
- ホールは水曜日利用可、年末年始のみ休み

抽選予約の方法はHPでご確認ください。

〒660-0052

兵庫県尼崎市七松町1丁目3番1-502号
フェスタ立花南館5F

TEL06-6418-3463 / FAX06-6418-3464

E-mail sukoyakaplaza@nifty.com



アクセス

JR立花駅改札を出て南へ徒歩2分
阪神バス尼崎市内線(幹線)
14・15・30・47番 JR立花(上)
43・49・50番 JR立花(下)下車
民間駐車場あります(有料)



尼崎市立すこやかプラザ

検索



HPでもすこやかプラザだよりを見ることができます。

