12 _A

師走|December

すこやかう

/ 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

自分への「ごほうび」

少しずつ、日常生活が戻ってきました。今年の年末は楽しい時間を過ごせるといいですね。 さて、皆さんに提案です。この1年がんばった自分に「ごほうび」をあげませんか。褒美という 漢字の通り、まずは自分がどんなことにがんばったのか、具体的に褒めましょう。例えば、「毎日 お弁当を作って、すごい!」とか「無駄遣いをしなかった、えらい!」とか。どんな些細なこと でもかまいません。これで1年を振り返ることにもなります。

そして余裕があるなら、自分に何かプレゼントをしましょう。ちょっと 高めのチョコレート、部屋に飾る花、好きな映画を見る、一人でゆっくり コーヒータイム・・・。もし子どもと離れる時間がほしい場合は、一時預 かりをご利用くださいね。

自分への「ごほうび」はきっと来年への活力になるでしょう。

所長 鈴木 久美子



もしもの安心!乳幼児救命講座

いざという時あわてないように、講話と実習で 乳幼児の一次救命法を学びましょう!

日 時: 1 月 8 日(土) 10:00~12:00

講 師:川村 桃子さん(兵庫県立尼崎総合医療センター

小児救急看護認定看護師)

対象:第一子がO歳~2歳児の保護者 *子どもを同伴しての受講はできません。

定 員:20人(申込先着) / 参加費:無料

申込み: 12月18日(土)より

すこやかプラザ TEL 06-6418-3463





※この事業で使用する人形・AED は、公益財団法人 JR 西日本あんしん社会財団の、2018・2020 年度

AED AED 訓練器等助成事業より受領しました。

尼崎市立すこやかプラザは

- 親子がつどう広場(パル・ロビー)の提供
- 子どもの一時預かり(とんとん)の提供
- 子育てや福祉の相談、情報提供
- さまざまな講座・イベントの開催
- 多目的ホール貸室の提供



などを行っています。



~フルートとピアノのさわやかなひと時を~

日 時: 12月25日(土) 14:00~15:00

*開場は13:40です。

場 所:多目的ホール

対 象: どなたでも / 参加費: 無料

定 員:40人(申込先着)

申込み: 12月7日(火)より

すこやかプラザ TEL 06-6418-3463



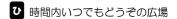
協力:(有)ハーモニー楽器

出演:谷口百花さん(ピアノ)・梅津香音さん(フルート)

演奏曲:モーツァルトフルート協奏曲二長調第一楽章 クリスマスソング ・ 日本の歌曲メドレー

ディズニーメドレー







上段:午前 下段:午後

月	火	水	木	金		\Box
		1 休	2 子育て支援者 養成講座	3	4 乳幼児の事故予防 と応急手当法講座	5
		館日				
6	7 ファミリースクール⑩	8 休	9	10	11 ちびっこ	12 みんなのひろば 陽だまリズム
		館日	認知症サポーター 養成講座		クリスマス会	おもちゃクリニック
13 悠友サロン	14	15 休 館	元気アップ講座	17 わいわい育児 トーキング	18	19 パパとふれあい広場
						でほのぼの広場
20 ツ インズ広場	21	22 休	23 幼児食講座	24	25	26
ひぴよぴよタイム		館日			みんなのコンサート	
27	28	29 30 31 *12月は「わいわい育児トーキング」が第3				
		12/29~1/3 年末年始休館日			金曜日に、「パパ広場」「世代間交流広場ほのぼの」が第3日曜日になっています。ご注意ください。	



掲載しているイベントは、変更や中止の可能性が あります。最新の情報は HP でご確認ください。

HP [http://sukoyakaplaza.la.coocan.jp/] はこちらから





すこやかおもちゃクリニック

12日(日) 13:30~15:00

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



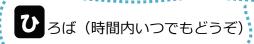
シニアのためのしゃべり場 悠友サロン

13日(月) 10:00~11:15 定員20人



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♪

場所:多目的ホール



12日(日) 10:00~11:30 定員20人

体を動かして楽しむための子どもの広場。

みんなのひろば 陽だまリズム

世代間交流広場 ほのぼの

19日(日) 13:30~15:00 定員30人

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。

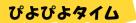
ツインズ親子広場

ママ・プレパパ

参加 OK!

20日(月) 10:00~11:30

多胎児親子の交流広場。



参加 OK!

20日(月) 13:30~15:00 定員20組

8か月くらいまでの赤ちゃんとお母さんの交流広場。



プレパパ(プレママも) 参加 OK!

19日(日) 10:00~11:30 定員 15組

男性保護者と就学前の子どもの遊び場。







実習生が 来ます! | 園田学園女子 | 11/30 日(火)~3 日(金)・7 日(火)~10 日(金) | 甲南女子 | 13 日(月)~14 日(火) |

園田学園女子大学人間看護学科、甲南女子大学看護学科の学生が実習に来ます。看護師を目指す学生が、 親子の様子を知る実習です。みなさんと話すことが勉強になるので、気軽に声をかけてくださいね。

事前申込み必要

わいわい育児トーキング

「子育て中のリフレッシュ」

をテーマに講師を交えてお話を。

時: 12月17日(金) 10:00~11:00

師:濱田 格子さん

(認定NPO法人子どものみらい尼崎 理事長)

象:子育て中の人(子どもの同伴可)

定 員:10人(申込先着)/ 参加費:無料

すこやか元気アップ講座

日 時: 12月16日(木) 10:00~11:15 1 月 20 日(木) 10:00~11:15

*2か月同じ内容です。(どちらか1回申込み可能)

内 容:知らないのはわたしだけ?

師:尼崎市消防局救急課 職員

象:50歳以上の方

定 員:30人(申込先着) / 参加費:無料

すこやかプラザ

TEL 06-6418-3463

🗕 申込み: 12 月 5 日(日)より

乳幼児の事故予防と応急手当法講座

申込み: 12 月 7 日(火)より→

総合病院での子どもの事故やケガの事例を聞き、 もしもの時の応急手当を学びます。これを機会に、 お家での安全対策を見直してみましょう。

時: 12月4日(土) 10:00~12:00

師:川村 桃子さん(兵庫県立尼崎総合医療センター

小児救急看護認定看護師)

象:第一子が 0歳~2歳児の保護者

*子どもを同伴しての受講はできません。

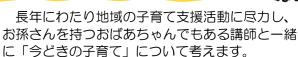
員:20人(申込先着)/参加費:無料

すこやかプラザ

TEL 06-6418-3463 申込み:受付中

子育て支援者養成講座

知って納得! 今どきの子育て



日 時: 12月2日(木) 10:00~11:00

師:濱田 格子さん

(認定NPO法人子どものみらい尼崎 理事長)

象:子育て支援に関わっている又は、

これから始めたいと思っている人

定 員:15人(申込先着)/ 参加費:無料

すこやかプラザ

TEL 06-6418-3463 申込み:受付中

心と体を育む 幼児食講座

日時: 12月23日(木) 10:00~11:30

容: 幼児期の食事の量や硬さ、味付けについて のお話と子どもの発達に合わせた調理工夫 やレシピの紹介。

象:1歳~3歳未満の子どもと保護者 保護者のみの参加も可能

催:尼崎市北部・南部保健福祉センター

申込み: 12 月 6 日(月)より

南部地域保健課 TEL 06-6415-6342



認知症サポーター養成講座

日 時: 12月9日(木) 14:00~15:30

容: ○認知症とは? ○認知症の人との接し方 ○認知症の人の思いや介護する家族の思い など

師:キャラバン・メイト

対 象:尼崎市在住・在勤・在学の方 / 参加費:無料

包括支援担当課

TEL 06-6489-6356 主催・申込み:

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。





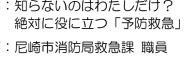














場所:多目的ホール



















ひょうごの海の幸

12月 マアナゴ

明石のアナゴは旬をはずしても年中美味しいのが特長。明石では 300g 以 上のアナゴを「デンスケ」と呼び、それより少しだけ小さいものが最も美味しい と言われます。アナゴの旬は夏ですが、デンスケは冬が旬。大きく育った分、脂 がのっていますが、骨が気になるので軽く骨切りしてから料理します。デンスケ の鍋は脂の旨味が味わえるのでおススメです。

こやか 情報局

新型コロナウイルス感染症対策

パル・ロビー・ランチルーム _{の注意事項}



全ての入館者と事業参加者 へのお願い(入館時の注意事項)

アルコール消毒

体温計測

小学生以上 マスク着用

は直接お問い合わせください。

入館記録

すこやかプラザの事業は、感染症予防のた めに開催時間や内容を変更したり、入場制限 を行ったりと、通常とは異なる場合 があります。各事業の詳細について

ランチルーム利用不可

定員 20組

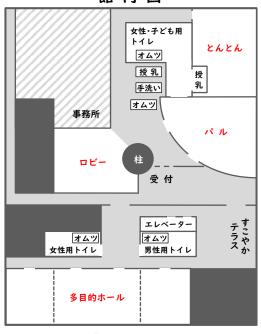
- ① ランチルームは利用できません。(すこやかプラザ内には飲食できるスペース はありません。授乳、水分補給のみ可能です。)
- ② パル・ロビーの定員は合わせて 20 組とし、おもちゃの数もかなり減らしてい ます。入館できない場合がありますので、ご了承ください。

利用時間は2区分

9:00-12:00 / 13:00-16:45

③ パル・ロビーは上の2つの時間区分での入れ替え制となります。それぞれの 終了時刻には全員退出してもらい、おもちゃの入れ替え、消毒、換気をします。

館内図



多目的ホール 貸室 の注意事項

入室は定員 の半数程度

手洗い を敢行

入口扉 の開放 名簿の

通常通りの定員でご利用頂けますが、代表の方は、 入室された方のお名前と連絡先を | か月程度保管 しておいてください。



時預かりルーム とんとんの注意事項

通常通り 10:00-15:00 (定員 5 人) で実施。同居家族に 体調不良の方がいる場合は利用できません。

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)

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)



〈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) [http://sukoyakaplaza.la.coocan.jp/]



😺 🖳 👉 HP はこちらから

