

すこやかプラザだより



October 10 2024



発行 2024年10月1日
尼崎市立
すこやかプラザ
指定管理者
NPO 法人子どものみらい尼崎

お出かけの秋

初めて赤ちゃんを育てるお母さんを対象とした「新米ママセミナー」を担当しています。育児の疑問や悩み、今はネットで何でも調べられます。けれども、あまりにも多い情報に迷ってしまったり、現実には上手くいかない場合もありますね。月齢が近いお母さんたちとのリアルな出会いとお喋りは、気持ちを少し軽くしてくれますよ。

お出かけに最適な季節、すこやかプラザにぜひお越しください。あなたらしい子育てを応援しています。

子育て支援担当 永田 倫子



事業紹介

重要なお知らせ

現在、パル・とんとは空調機の故障に伴い、多目的ホールに移動しています！

パルは10/24(木)~26(土)引越し作業のため閉室します。

*とんとは休みなく開室

3日間パルが閉まります！



10/27(日)からパル・とんとはどちらも通常の場所で再開予定。

11月は多目的ホール工事のためホールで開催するイベント・講座が中止になります！



尼崎市立すこやかプラザは

- 親子がつどう広場(パル)の提供
 - 子どもの一時預かり(とんとは)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。



詳細はこちら

第10回

すこやかプラザ de

おとな子どもも
仮装して来てね♪

ハロウィン week

① 撮影スポットで自由に写真を撮ろう！

日時：10月27日(日) 10:00~15:00

場所：多目的ホール

仮装していなくてもOK。
撮影スポットはこんな感じ。他にもあるよ！→



② 仮装してあそびに来て、おかしをGETしよう！

ガチャガチャを回しておかしがもらえるよ！1日1回、仮装(ワンポイントでもOK)をしている人数分だけできるので、おとなも仮装を楽しみましょう♪

日時：10月28日(月)・29日(火)・31日(木)
9:00~17:00

場所：すこやかの森周辺

対象：就学前の子どもとその保護者
*きょうだい児は参加OK。

定員：なし / 参加費：無料

*混雑時はお待ちいただく場合があります。
*申込み不要。時間内いつでもお越しください。



🕒 時間内いつでもどうぞの広場

10月の予定

上段：午前 下段：午後

月	火	水	木	金	土	日
	1 実習生	2 休館日	3 実	4 実	5	6
7 実 ふたごのための 育児教室	8 実	9 休館日	10 実	11 実	12	13 🕒 ツインズ広場 おもちゃクリニック
14 スポーツの日 悠友サロン	15	16 休館日	17 元気アップ講座	18	19	20
21 実 🕒 陽だまりズム 🕒 ぴよぴよタイム	22 実	23 休館日	24 実 幼児食講座	25 実 わいわい育児 トークング	26 ハイハイ& よちよちレース	27 🕒 パパとふれあい広場 🕒 ほのぼの広場
28 実	29 実	30 休館日	31 実	27(日)-31(木) ハロウィン week		

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。



**実習生が
来ます!**

園田学園女子大学の看護師を目指す大学生が親子の様子を知る実習に来ます。
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!

事前申込み不要

場所：多目的ホール | 参加費：無料

すこやかおもちゃクリニック

13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

14日(月・祝) 10:00~11:30 **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♪

ひろば (時間内いつでもどうぞ)

みんなのひろば 陽だまりズム

21日(月) 10:00~11:30 **定員 30人**

体を動かして楽しむための広場。年齢問わずどなたでもどうぞ。



世代間交流広場 ほのぼの

27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

13日(日) 10:00~12:00 **定員 10組**

多胎児親子の交流広場。

プレママ・プレパパ
参加OK!



ぴよぴよタイム

21日(月) 13:30~15:00 **定員 15組**

8か月までの赤ちゃんとお母さんの交流広場。

プレママ
参加OK!



パパとふれあい広場

27日(日) 10:00~11:30 **定員 25組**

男性保護者と就学前の子どもの遊び場。

プレパパ (プレママも)
参加OK!



事前申込み必要

場所:多目的ホール | 参加費:無料

わいわい育児トーキング

「ふたり目・さんになん目どうする？」
をテーマに講師を交えてお話を。

日 時: **10月25日(金)** 10:00~11:00

講 師: 濱田 格子さん
(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組 (申込先着)

申込み: **10月7日(月)**より

すこやかプラザ
TEL 06-6418-3463



すこやか元気アップ講座

「疲れやすい日々にさようなら
ちゃんと眠れていますか」



近年では、睡眠障害は高血圧や糖尿病の悪化要因として注目されています。毎日元気に過ごすために、疲れをためない生活習慣について、一緒に学びましょう!

日 時: **10月17日(木)** 10:00~11:15

講 師: 村上 昌子さん (近畿中央ヤクルト販売株式会社職員)

対 象: 50歳以上の方 / 定 員: 20人 (申込先着)

申込み: **10月7日(月)**より

すこやかプラザ
TEL 06-6418-3463

尼崎市主催の事業

ふたごのための育児教室

*会場を**保健所集団指導室**に変更しています。

日 時: **10月7日(月)** 10:00~11:30

内容・講師:
「助産師さんに聞いてみよう
~妊娠中の過ごし方・出産に向けた準備~」
小山 千里さん (小山助産院 助産師)

「レッツトライ!同時授乳」
大岸 弘子さん (日本多胎支援協会理事・保健師)
佐藤 麻衣子さん (ひょうご多胎ネット・看護師)

対 象: 多胎児妊娠中の方とその家族 (尼崎市在住)

定 員: 8組 (申込先着)

主催・問合せ: **保健所健康増進課**
TEL 06-4869-3033



心と体を育む 幼児食講座

日 時: **10月24日(木)** 10:00~11:30

内 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をします。

対 象: 1歳から3歳未満の子どもの保護者
保護者のみの参加も可能
(尼崎市在住)

定 員: 15組 (申込先着)

いただきまも



南部地域保健課

主催・問合せ: **TEL 06-6415-6342**

ハイハイ&よちよちレース

レースは親子でのふれあいの一環としておこないます。順位は付けませんが、賞品はなく参加者みんなで子どもたちを見守る“世界でいちばん平和なレース”です。

日 時: **10月26日(土)**

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

*レースは入替制で開催します。締切後、月齢順にレースを組んで、集合時間をメールにてご連絡します。

対 象: ハイハイまたはよちよち歩き
する子どもとその保護者

定 員: なし

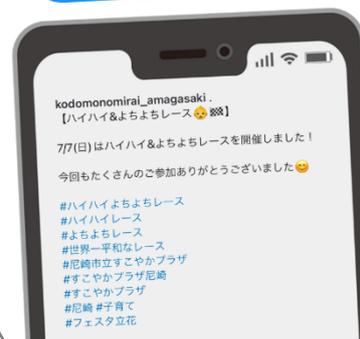
申込み: 専用申込みフォームより



*締切日: **10月12日(土)**



前回の様子(Instagramより)



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。



毎月 誕生月の
スタッフを
紹介します!

- ① ニックネーム
- ② 好きなもの・こと

- ③ 特技
- ④ 尼崎のおすすめスポット

10月生まれは
いませんでした!



すこやか 情報局



事業報告 (Instagram より)



9/10・17・24(火)

「新米ママセミナー」

kodomonomirai_amagasaki.
【新米ママセミナー】

9月10日(火)から新米ママセミナーが始まりました😊
3~6か月の赤ちゃん和妈妈対象の3週連続の講座です👩👶

日々のちょっとしたことに、他のママさんはどうしているのかな?
同じ月齢のお子さんと会ってみたいな。。。
共通の悩みを持ったママさんたちの集まりなので、参加者みんなで同じテーマでおしゃべりをしています😊
私だけじゃなかった!
みんな同じことで悩んでいるんだ!
話をしているとと思わぬ共通点が見つかったり...楽しく過ごしています😊👍

- #新米ママセミナー
- #尼崎市立すこやかプラザ
- #すこやかプラザ
- #すこやかプラザ尼崎
- #フェスタ立花 #子育て #尼崎



9/23(月・振休)「パパと絵本 de あそぼ」 「パパと赤ちゃんのあそび&絵本&てがたday」

kodomonomirai_amagasaki.

【パパと絵本 de あそぼ】

【パパと赤ちゃんのあそび&絵本&てがたday】

今日は一日、パパとお子さんだけで参加するイベントを開催しました😊

午前はパパと絵本 de あそぼ👨👶

大型絵本、一緒に身体を動かして楽しめる絵本、手遊びができる絵本、仕掛けが面白い絵本など、いろいろな絵本を紹介しながら読み聞かせをしました😊👍
その他にも、参加者のお気に入り絵本を持参してもらっておすすめポイントを紹介しあったり、パパのおひざで自由に絵本を読んだり、絵本だけで1時間楽しめました😊
1時間では足りなかったようで、みんな居残りして楽しんでくれました😊

午後はあそび&絵本&てがた day

1歳未満の子とパパが対象。最年少はもうすぐ2か月の赤ちゃんでした😊
定員の2倍以上の申込みがありましたが、2部制にして全員に参加してもらいました!

前半は月齢に合わせたふれあい遊びや絵本の読み聞かせをして、後半は順番にパパと赤ちゃんのてがたをとりました👏

参加してくれたみなさんありがとうございました😊
毎月最終日曜日に開催しているパパとふれあい広場や、常設の広場バルでもお待ちしております😊



尼崎市立すこやかプラザ

指定管理者 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

(多目的ホールは午後9時まで・水曜日も開館)

*午前9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は休館(多目的ホールを除く)となります。



ホームページ

TEL 06-6418-3463

FAX 06-6418-3464

Mail sukoyakaplaza@nifty.com



〒660-0052

尼崎市七松町1丁目3番1-502号
フェスタ立花南館5F

🚉 JR立花駅

改札から2階通路を南にまっすぐ

🚗 阪神バス尼崎市内線(幹線)

14・15・30・47・AD1番 JR立花駅(上)

43・49・50・55番 JR立花駅(下)下車

🚗 南館3・4階に民間駐車場あり(有料)

🚗 南館周囲に民間駐車場あり(有料)

すこやかプラザ
公式SNS



←LINEは告知
Facebook
は報告→
が中心です。



NPO 法人子どものみらい尼崎



公式Instagram



すこやかプラザのイベント報告も発信!!