

# すこやか プラザだより

2026年2月号

発行 2026年2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

## 四半世紀を経て

すこやかプラザができたのは 2000(平成 12)年なので、今年で 26 年目となります。私たちの法人が指定管理するようになった 2009 年からでも 17 年目です。近ごろは、子どもの頃に来ていたという方が親となって再び利用されるというケースも増えてきました。嬉しさとともに、時の流れを感じます。

この 25 年で社会は大きく変わりました。すこやかプラザでも育休中のお母さん、お父さんが増え、PAL の利用は 0 歳から 1 歳が中心になりました。70 歳まで働く方も多いためか、高齢者向きの講座には後期高齢者の参加が増えています。2009 年に指定管理を始めたとき、「つどう・つながる・つむぎだす」というキャッチフレーズで、人と人のつながりを生み出す施設運営をしたいと考えました。今もすこやかプラザの大切な指針です。

12 月から 1 月にかけて設備の更新工事があり、多目的ホールの貸室とイベントを休止していましたが、2 月から再開です。気持ちも新たに 26 年目もどうぞよろしくお願ひします。

所長 鈴木 久美子

## 事業紹介



ハイハイ & よちよちレースは親子でのふれあい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。

場所：多目的ホール / 参加費：無料

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

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。



館内マップ

詳細はこちる↑

定員：なし

\*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。

- お気に入りのおもちゃなど持参OK。
- 応援席あり。ご家族でどうぞ！

申し込み：専用申込みフォームより

3月7日(土)締切



\*前回の様子(Instagramより)





## 2月の予定

上段：午前 下段：午後

月

火

水

木

金

土

日



掲載しているお知らせやイベントの内容は変更の可能性があります。最新の情報はHPでご確認ください。



2	3 新米ママセミナー①	4 休館日	5	6 えほん	7	8 ひ 陽だまりズム
		建国記念の日				おもちゃクリニック
9 悠友サロン	10 新米ママセミナー②	11 休館日	12	13	14	15
		えほん				
16 ひ ツインズ広場	17 新米ママセミナー③	18 休館日	19 えほん 元気アップ講座	20	21	22 ひ パパとふれあい広場
ひ びよびよタイム						ひ ほのぼの広場
23 天皇誕生日 実習生	24 実	25 休館日	26 実	27 実 わいわい育児 トーキング	28	
	えほん				ようこそ！プレママ&パパ 子育て支援者養成講座	

## えほんの時間



パルの中で、すこやかサポーターさんが絵本を読みます。時間は約15分間です。  
申込みは不要ですが、パル内で実施するためパルが定員に達している場合は入室できません。

6日(金)11:00・10日(火)14:00・19日(木)11:00・24日(火)14:00

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

8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

9日(月) 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

8日(日) 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。



## みんなの広場 ほのぼの

22日(日) 13:30~15:00 定員 40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

16日(月) 10:00~11:30 定員 15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

16日(月) 13:30~15:00 定員 25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

22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!

## 実習生が 来ます！

神戸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！



事前申込み必要

### わいわい育児トーキング

「パートナーとのコミュニケーション」  
をテーマに講師を交えてお話を。

日 時：2月27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：2月7日(土)より 専用申込みフォーム  
または電話

すこやかプラザ  
TEL 06-6418-3463



### ようこそ！プレママ&パパ（特別編）

#### ～ともに歩むために～ 築こう！ ワタシとあなたのパートナーシップ

初めての妊娠・出産…新生活はどうなるでしょう。  
赤ちゃんとの暮らしは、家庭に様々な変化をもたらします。  
夫婦でどのように協力するのか、今から考えていきましょう！そのヒントが得られる講座です。

日 時：2月28日(土) 13:30~15:00

対 象：第一子を妊娠中の方とそのパートナー  
(お一人での参加も可)

定 員：20組（申込先着）

申込み：専用申込みフォームより  

[受付期間]

1/5(月)~2/15(日)



### 新米ママセミナー

\*受付期間終了

赤ちゃんとの暮らしがスタートしたけれど、ちょっぴり不安…子育て初心者のママ同士で交流しながら育児の基本を学び合いましょう！

日 時：2月3日~17日(火)

10:30~11:30 全3回の連続講座

内 容：赤ちゃんについての学習と仲間づくり

対 象：3~6か月の子ども（第一子）と母親  
(\*2025年8月1日~11月30日生まれ)



場所：多目的ホール | 参加費：無料

### すこやか元気アップ講座

2月・3月は  
同じ講師です！

日 時：2月19日(木) 10:00~11:15

日 時：3月19日(木) 10:00~11:15

内 容：チアエクササイズ

講 師：地福 恵子さん（チアエクササイズ・インストラクター）

対 象：50歳以上の方 / 定 員：60人（申込先着）

申込み：2月・3月 両方の申込みも可能

すこやかプラザ  
TEL 06-6418-3463



プレゼント  
もあるよ♪



講師：堀 恭平さん

(NPO法人ファザーリング・ジャパン関西副理事長、  
神戸市職員)

「日本初の『父親業』兼業公務員」として、男性の育児や  
パートナーシップ、ワーク・ライフ・バランスに関するセミ  
ナー・講演等を行っている。

\*この講座では子育てに必要な知識や、家庭と仕事  
の両立、夫婦のパートナーシップをどう築くかを  
中心にお話いただきます。

\*同一講座を聴講する形になります。

### 子育て支援者養成講座

#### 男性目線で語る★イマドキの夫婦のあり方

時代の変遷とともに、家庭のありようも変化しています。  
これから子育て家庭を理解し、支援に活かせる講座です。  
ご一緒に「令和の夫婦像」を考えてみませんか。

対 象：子育て支援に関わっている、または始めたい人

\*受講後はすこやかプラザの子育てサポーター登録が可能

定 員：20人（申込先着）

すこやかプラザ  
TEL 06-6418-3463



申込み：受付中

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。



偶数月 第2日曜日 10:00-11:30

## 奇数月 第3月曜日 「みんなのひろば 陽だまりズム」

みんなで、楽しく体を動かしてみませんか？  
陽だまりズムは、赤ちゃんから大人まで楽しめるみんなのひろばです。

幼児向けには、ジャングルジムやトランポリンやボールプールなど、体を動かして楽しめる遊具をご用意しています。



小学生～大人の方はバドミントンや卓球など、世代を問わず楽しめます。

室内の公園のような空間で、親子や家族みなさんで安心して過ごしていただけます。



### お知らせ①

多目的ホールの改修工事は1月31日に終了し、2月1日～利用再開予定です。ご協力ありがとうございました。

### お知らせ②

2025年10月1日に多目的ホールの使用料が改定されました。詳しくは尼崎市HP「すこやかプラザ 多目的ホールの利用について」をご覧ください。→ 

## 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。



TEL 06-6418-3463

FAX 06-6418-3464

Mail [sukoyakaplaza@nifty.com](mailto:sukoyakaplaza@nifty.com)

ホームページ



〒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階通路を通り南にまっすぐ

 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)

 南館周囲に民間駐輪場あり(有料)

すこやかプラザ  
公式 SNS



←LINEは告知  
Facebook  
が中心です。

NPO 法人子どものみらい尼崎  
公式インスタグラム  
since2008 すこやかプラザのイベント報告も発信！！

