

すこやか

プラザだより

2026年3月号

March

発行 2026年3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

### 春はもうすぐ

子育ての日々は楽しいことばかりではなく、思い通りにいかないこと、迷いや不安もたくさんですね。うまくいかないと感じる日があっても大丈夫。子どもにとっては、そばにいるあなたの存在そのものが安心で、何よりの支えです。子どもたちが成長した今、立ち止まる時間も遠まわりも、子育ての大切な一部だったと感じます。

最近、犬を飼い始めました。トイレトレーニングや噛まないようにしつれたり、犬育てに奮闘中です。

春はもうすぐ。子どもたちと子どもたちを見守るすべての方の日々が、あたたかなものになりますように。



経理・子育て支援事業担当 秋武 真弓

### 事業紹介

要申込み

## みんなのコンサート

～弦楽器・ピアノ・ハンドベルの演奏を楽しもう～

子どもから大人までみんなが楽しめるコンサートです。みんなで楽しもう！音楽のある世界。

日時

2026年 土曜日

3月21日

14:00～15:00

～ 第1部 ～

出演：ハンドベル あまりリリース  
すこやかサポーターの有志によるグループです！

演奏予定曲：アンパンマンのマーチ 他

～ 第2部 ～

出演：ピアノ五重奏団  
ヴァイオリン 長坂奏 ヴァイオリン・ビオラ 福知雅  
チェロ 服部碩希 コントラバス 向井ひなた  
ピアノ 吉村紀香

私たちは、全員 20歳で同い年の、音楽を楽しむ仲間です。私たちの音楽への愛が伝わるように、また、みなさんが音楽を楽しみ、これからも接していきたいと思えるような演奏をいたします。

演奏予定曲：葉加瀬太郎 情熱大陸  
Ralph Vaughan Williams Piano Quintet 他

場 所：多目的ホール / 参加費：無料

対 象：どなたでも / 定 員：100人 (申込先着)  
\*電話 70人・フォーム 30人

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。



詳細はこちら↑

申込み：3月12日(木)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





🕒 時間内いつでもどうぞの広場

# 3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。



						1
2 <b>実習生</b>	3 <b>実</b>  <b>えほん</b>	4 休館日	5	6	7	8 <b>ツインズ広場</b> おもちゃクリニック
9 悠友サロン	10	11 休館日	12 <b>えほん</b>	13	14 ハイハイ&よちよちレース	15
16 <b>ひ</b> 陽だまりズム	17	18 休館日	19 元気アップ講座	20 春分の日	21	22
<b>ひ</b> ぴよぴよタイム	<b>えほん</b>			<b>ひ</b> 祝日版ぴよぴよタイム ようこそ！プレママ&パパ	みんなのコンサート	
23	24	25 休館日	26	27 わいわい育児トークキング	28	29 <b>ひ</b> パパとふれあい広場
				<b>えほん</b>		<b>ひ</b> ほのぼの広場
30	31					

## 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。



**3日(火)14:00・12日(木)11:00・17日(火)14:00・27日(金)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 <sup>ゆうゆう</sup> 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 <sup>ひ</sup> 陽だまりズム

16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。



#### みんなの広場 <sup>ひ</sup> ほのぼの

29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

**プレママ・プレパパ 参加OK!**

8日(日) 10:00~11:30

多胎児親子の交流広場。



#### ぴよぴよタイム

**プレママ 参加OK!**

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。



#### パパとふれあい広場

**プレパパ (プレママも) 参加OK!**

29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。



**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**

場所: 多目的ホール | 参加費: 無料

## わいわい育児トーク

「子どもと習い事」

をテーマに講師を交えてお話を。



日時: **3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: **3月6日(金)**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



## ハイハイ&よちよちレース



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。

日時: **3月14日(土)** ①午前の部 10:00~12:00  
②午後の部 13:00~15:00

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

\*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。

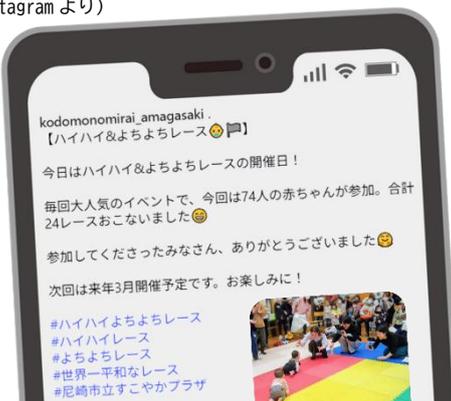
■ 応援席あり。ご家族でどうぞ!

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)



## すこやか元気アップ講座

日時: **3月19日(木)** 10:00~11:15

内容: チェアエクササイズ

講師: 地福 恵子さん (チェアエクササイズ・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: **受付終了**



## 祝日版 パパも一緒に♪びよびよタイム

びよびよタイムは「お母さんと赤ちゃんの広場」ですが、この日はお父さんも参加できます! ママ・パパだけでもOK。気軽にお越しください。

\* よこそ! プレママ&パパを同時開催します。

日時: **3月20日(金・祝)** 13:30~15:00

対象: 8か月までの子どもとその保護者  
\* 兄弟姉妹は参加できません。

定員: 15組 (先着)

申込み: 不要。時間内いつでもお越しください。



## ようこそ! プレママ&パパ at 祝日版びよびよタイム



初めての妊娠・出産。新生活はどうなるでしょう。産後のイメージを掴みに、びよびよタイム(生後8か月までの赤ちゃん親子の広場)に参加してみませんか? パートナーもぜひ一緒にお越しください。

日時: **3月20日(金・祝)** 13:30~15:00

内容: 乳児のママ・パパと交流(色々話したり質問したり)できます。すこやかプラザの見学や事業の紹介も!

対象: 第一子を妊娠中の方とそのパートナー  
(妊婦さんのみでの参加も可)

定員: 10組(抽選)

申込み: 専用申込みフォームより

**3月5日(木)締切**



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。





一時預かりルーム とんとん 今回は、人気&おすすめの絵本を紹介します♪

だるまさん  
シリーズ

とても人気の絵本  
です。だるまさんの  
動きに合わせて、身  
体を動かすお子さん  
もいます😊



『アンパンマンと  
にらめっこ!』

ページをめくると、  
アンパンマンのキャラ  
クターの表情が変わる  
仕掛けが大人気です☆  
顔が丸くなるカレー  
パンマンが見られるの  
はこの絵本だけかも?

『いいこでねんね  
できるかな』  
『いただきますあそび』

新しいおもちゃ  
が入りました!



オレンジのボタンを押すと、  
中のお魚がクルクル回ります。  
キラキラの海の中を泳いで  
いるように見えます🌟

「あかちゃんのおそびえほん」シリーズ  
も人気です。いろいろなキャラクターの  
様子が楽しい絵本です。



(とんとんスタッフ 高野)

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~利用再開しました。  
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

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階通路を通過って南にまっすぐ

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  
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!!

