

すこやか プラザだより

2026年



発行 2026年7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

相談相手は・・・

困ったこと、悩みごとがあるとき、誰に相談しますか？

家族、友人、職場の仲間、最近は ChatGPT などの生成 AI に相談する方も増えているようです。まずは一人で抱え込まないこと、そして相談内容によって相談相手や方法を賢く使い分けることが大切です。

すこやかプラザは「身近な相談機関」のひとつです。子育ての困りごとだけでなく、ちょっと愚痴を聞いてほしいだけでも、気軽にスタッフに話しかけてみてください。ふっと心が軽くなるかもしれませんよ。

所長 鈴木 久美子



事業紹介

さわって・よんで・あそんで

布の絵本と おもちゃで あそぼう！

日時 2026年
① 8月1日 土曜日
10:00~16:00

② 8月2日 日曜日
10:00~15:00



手作りのかわいい布の絵本や布のおもちゃがすこやかプラザに今年も大集合！親子でいっしょに楽しめるイベントです。もちろん大人の方だけでも楽しめますよ(^o^)

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↑

チラシはこちら↓

場所：多目的ホール / 参加費：無料

対象：どなたでも / 定員：なし

申込み：不要。時間内いつでもお越しください。

*混雑時は入場を制限する場合があります。

共催：兵庫県立神戸生活創造センター

協力グループ：布あそび(尼崎市)・ふあーファー(尼崎市)
ましゅまる(神戸市)

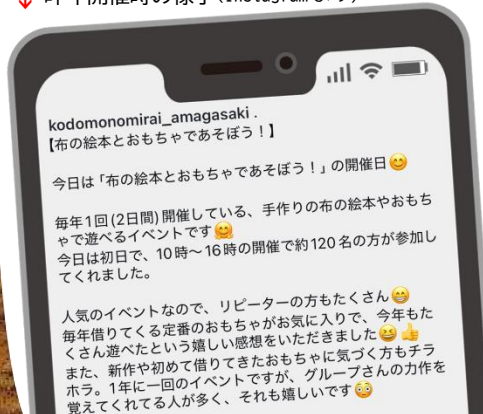
1日(土)は布のおもちゃ作りのワークショップも開催します！

内容：ふうりんストラップ

材料費：200円/1個 *詳しくはチラシをご覧ください。



↓ 昨年開催時の様子(Instagramより)




🕒 時間内いつでもどうぞの広場

7月の予定

上段：午前 下段：午後

月	火	水	木	金	土	日
		1 休館日	2	3	4	5
6	7 	8 休館日	9 おぼん	10	11	12 🕒 ツインズ広場 おもちゃクリニック
13 悠友サロン おぼん	14	15 休館日	16 元気アップ講座	17 介護セミナー②	18 みんなのコンサート	19 ハイハイ& よちよちレース
20 海の日 🕒 祝日版ぴよぴよタイム プレママ&パパ	21	22 休館日	23 おぼん	24 わいわい 育児トークング	25 🕒 陽だまりズム	26 🕒 パパとふれあい広場 🕒 ほのぼの広場
27	28 おぼん	29 休館日	30	31		



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。

おぼんの時間 9日(木)11:00・13日(月)14:00・23日(木)11:00・28日(火)14:00

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。



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

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 ゆうゆう 悠友サロン

13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)

みんなの運動ひろば **陽だまりズム**

25日(土) 13:30~15:00 定員 50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**

26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!

12日(日) 10:00~11:30 定員 なし

多胎児親子の交流広場。



🕒 祝日版 **パパも一緒に♪ぴよぴよタイム**

20日(月・祝) 13:30~15:00 定員 15組

8か月までの赤ちゃん親子の交流広場。



🕒 **パパとふれあい広場**

プレパパ (プレママも) 参加OK!

26日(日) 10:00~11:30 定員 30組

男性保護者と就学前の子どもの遊び場。



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



「集まろう!アラフォーママ」
をテーマに講師を交えてお話を。

日時: **7月24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: 38歳以上で未就学の第一子を子育て中の人
(子どもの同伴可)

定員: 10組 (申込先着)

申込み: **7月7日(火)**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: **7月19日(日)** 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。

申込み: 専用申込みフォームより →



7月12日(日)締切

ようこそ!ブレママ&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: **7月20日(月・祝)** 13:30~15:00

内容: 乳児のママ・パパと交流(色々と話したり質問したり)ができます。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 →



7月10日(金)締切

すこやか元気アップ講座

日時: **7月16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



みんなのコンサート

~フルーツ演奏で歌おう名曲!当てよう動物!~

日時: **7月18日(土)** 14:00~15:00

出演: かばさんフルーツアンサンブル

アンサンブル指導・フルーツ演奏 川端裕美

石見治之 澁谷彩子 田上優子

豊田知代 三方由美 本木春美



~演奏予定曲~

魔女の宅急便メドレー 見上げてごらん夜の星を
パッヘルベル/カノン ビゼー/カルメン より 他

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

申込み: **7月9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



知って得する!介護セミナー②

プロが教える介護のポイント

簡単な介護体験や介護技術のデモンストラーションを通して、「優しい介護のコツ」を学びます。



日時: **7月17日(金)** 10:00~12:00

講師: 竹本 勝則さん
(社会福祉法人あかね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

対象: 関心のある方

定員: 15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)の時点で尼崎市に暴風・大雨・
氾濫警報のいずれかが発令されている場合、中止となります。



わが家のかわいい♡エピソードの木

家族なら誰の
ことでもOK!

わが家の
かわいい
エピソード



すこやかの森に「わが家のかわいいエピソード」募集BOXを設置しています！思わず微笑んでしまうような、ご家庭でのできごとを書いて投稿してください。

“子どものおもしろくてかわいい”エピソードはもちろん、“おとなやペットのほんわかする”エピソードもお待ちしています♪最近のできごとじゃなくても、昔を思い出して書いてもらってもOKです！

スタッフが選んで
すこやかの森に掲示
するほか、このおたより
にも掲載します！

2歳の娘
きらきら星を歌うと、
最後の「おそらのほしよ」
→「まばたきしては」
に無限リピートして
終われない…

自分大好きな
1歳2か月の息子。
ママ・パパのサングラスをつけて
鏡を見てキメポーズ。
「写真とって？」みたいな顔で
こちらを見てきます 笑

後追いが始まった6か月
気がつくパパの
お風呂を待ちぶせしてました。
脱いだパンツを
しゃぶりながら…
ヒャー⚡

ツインズの孫をお迎えに
行き、途中の公園でひと遊び。
マンションの2階の廊下で木々に
向かってトトロ～!! 2人で
「トトロ～!トトロ～!出ておいで～」
生い茂っている木々が、2人の目線
だと大きな木に見えるんだネ

フォームからも投稿→
できます。ぜひご協力
お願いします!



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、尼崎市に暴風・大雨・氾濫警報
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階通路を通って南にまっすぐ

 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!!

