

すこやか プラザだより

2026年



発行 2026年4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

18回目の春

2009年からすこやかプラザの指定管理者となり、今春で丸17年となりました。当初は高齢者の住宅改造のための設備が施設の大半を占め、親子のスペースPALはガラス壁で仕切られ、一時預かりやランチスペースはありませんでした。お父さんにも育児の主体となって欲しくて始めた「パパ広場」は、たった5組程の参加でした。いま、PAL利用者の多くは育休中の方、男性の利用も増えました。2011年の大震災、2020年のコロナ禍、本当にいろいろな事がありました。

先月実施したアンケートや懇談会で頂いたご意見を生かし、これからも「あって良かった」と思ってもらえる施設をめざします。どうぞよろしくお願い致します。

NPO 法人子どものみらい尼崎 理事長 濱田 格子



事業紹介

ファミリー スクール うさぎコース

8回連続講座
なので、お友達
ができるかも！

親子で一緒に
楽しく遊びながら、
仲間を見つけませんか。
製作や運動遊び等、様々な
プログラムで、親子のふれあい
や仲間づくりをお手伝いします。

内容：親子遊び、体操、製作など

場所：多目的ホール / 参加費：無料

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↑

日程： 全8回

5/12(火)	5/19(火)	5/26(火)	6/2(火)
6/9(火)	6/16(火)	6/21(日)	6/23(火)

時間：10:00～11:30

対象：2023(R5)年4月2日～2024(R6)年4月1日
生まれの子どもと保護者

- * 連続講座のため、なるべく全回に出席可能な方
- * 兄弟姉妹の同伴可

定員：30組(応募者多数の場合は抽選)

申込み：専用申込みフォームより



4月19日(日)締切



🕒 時間内いつでもどうぞの広場

4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 えほん	4	5
6	7	8 休館日	9 えほん	10	11	12 🕒 ツインズ広場 おもちゃクリニック
13 悠友サロン	14 えほん	15 休館日	16 元気アップ講座	17	18	19
20 🕒 ひよびよタイム	21 昭和の日	22 休館日	23 えほん	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 えほん	29 休館日	30			

大型連休も通常どおり 開館します！

4月29日(水)～5月6日(水)の大型連休も通常どおりのスケジュールで開館します。(水曜日が休館日でそれ以外は開館)



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。



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 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♪

🕒 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

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。



ひよびよタイム

プレママ 参加OK!

20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!

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。



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(金)11:00・9日(木)11:00・14日(火)14:00・23日(木)11:00・28日(火)14:00

事前申込み必要

わいわい育児トークン

「子どもの生活リズム」

をテーマに講師を交えてお話を。



日時: **4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: 子育て中の人 (子どもの同伴可)

定員: 10組 (申込先着)

申込み: **4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



場所: 多目的ホール | 参加費: 無料

すこやか元気アップ講座

日時: **4月16日(木) 10:00~11:15**

内容: リズム&ストレッチ体操

講師: 久々知 良子さん (フィットネス・インストラクター)



日時: **5月21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: 4月・5月 両方の申込みも可能

すこやかプラザ

TEL 06-6418-3463

4月7日(火)より

祝日版 パパも一緒に♪びよびよタイム

びよびよタイム(偶数月開催)は「お母さんと赤ちゃんの広場」ですが、祝日版(奇数月開催)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。

* ようこそ! プレママ&パパも同時開催します。

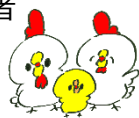
日時: **5月4日(月・祝) 13:30~15:00**

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: **5月4日(月・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

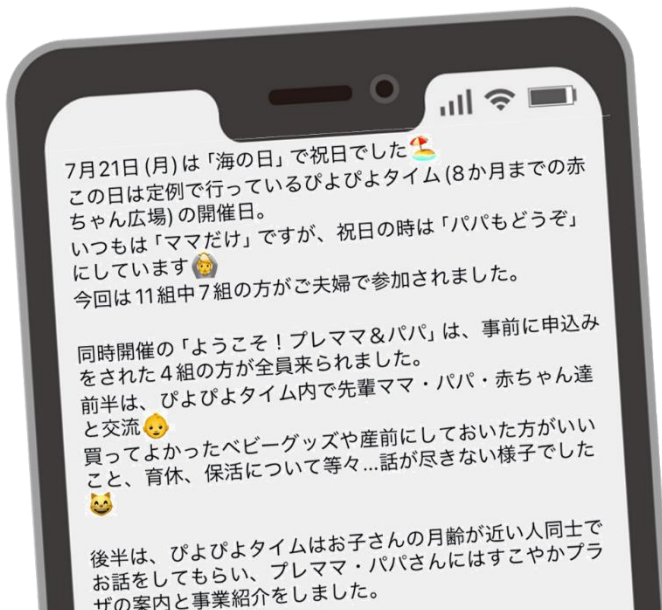


4月21日(火)締切

* 昨年7月開催時の様子 (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。



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！

おしゃべりが
大好きな2歳の娘は、
かわいい言い間違いがたくさん♡
「がんばれ」は「ばんがれ」、「おにぎり」は
「おにに」、「いたいのいたいのとんでけ〜」
は「どんだけ〜」になるけど、毎日
ばんがってお話して
くれます！

うちの母は、メラミン
スポンジが出始めた頃、“何でも
消せる”と聞いて「もしかしたら顔のシミも
消えるかも!?’’と思い、こすってみたそうです。
余計に肌をいためただけでした
(そんな母も元気な82歳
になりました)

うちのワンちゃん
しゃべる目覚まし時計を
敵だと思って、ビビりながら
日々戦っています！



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。



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階通路を通過して南にまっすぐ

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!!

