

9月 すこやかプラザ だより

発行 平成25年9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)

新学期が始まり、暑さを振り返る

長〜い夏休みも終わって、子ども達には新学期が始まり、大人達は職場、家事に本格復帰ですね。

この夏の暑さは本当に異常でしたが、今後も更に厳しさを増していくでしょうし、冬場の気象も同様に荒々しくなっていくでしょうね。

こうした環境の問題について、私達がもう少し真剣に考え、かつ実践することを、(かけがえのない)地球から強く求められているに違いありません。

ところで、頻発した「熱中症」についてですが、異常気象という側面もあるでしょうが、個人がもう少し意識を高め、周囲も気を配ることで、かなり予防できると呼びかけられていましたね。

個人的には、水分補給は当然として、“汗をかける体づくり”が必要な気がします。

汗をかかないからトイレが近くなる、汗をかかないから体温調節がうまくいかない、etc・・・

子どもも大人も、日ごろから体を動かし、運動をしていい汗をかきましょう。

(所長 高田)



♪♪ 事業紹介 ♪♪

あまのええとこ
in
尼が咲き 2013企画

『あまのええとこ』

(尼崎のいいところ)

大募集！！

みなさんが知っている「あまのええとこ」はどこですか？尼崎市民、尼崎で働いている人、根っからの尼崎ファンなど“尼崎に関わる人”目線の情報を共有してもっともーっと「尼崎」が好きになりたい！そんな思いで企画しました。みなさんの「あまのええとこ」お待ちしております！

応募方法：詳しくは応募チラシやすこやかプラザHPをご覧ください。(応募チラシはすこやかプラザにあります。HPからもダウンロードできます)

募集期間：**9月4日(水)～10月31日(木)**まで

*ご応募いただいた「あまのええとこ」は「すこやかまつり in 尼が咲き 2013」で発表します！！

「すこやかまつり in 尼が咲き 2013」

日時：**11月30日(土) 10時～16時**

場所：尼崎市立すこやかプラザ

♪♪ 事業紹介 ♪♪

終活セミナー (全2回)

終活は人生の最期をよりよいものにするための準備です。いざという時に慌てないために、あなたはどんな準備をしていますか？色々な人の意見を参考にしながら、自分らしい終活と一緒に考えてみませんか？

日時：①9月 14日 (土)
②9月 21日 (土)
それぞれ13:30～16:30

場所：すこやかプラザ ホール

対象：関心のある人 20人(先着順)
*2回とも参加できる人

参加費：無料

内容：お話とグループワーク
・身近な事例について
・いざという時に慌てないために など

申込み：**9月 5日(木)より**、
すこやかプラザまでお電話を
06-6418-3463



月	火	水	木	金	土	日
						1 12月分ホール 利用受付開始
2	3	4 休館日	5	6	7	8 おもちゃクリニック
9 絵本読み聞かせ会	10 絵本読み聞かせ会	11 休館日	12	13 ノーバディーズ パーフェクト (NP) ①	14 終活セミナー①	15
16【敬老の日】 🕒 ツインズ広場	17	18 休館日	19 元気アップ講座 (受付終了)	20 ノーバディーズ パーフェクト (NP) ②	21 終活セミナー②	22
🕒 ぴよぴよタイム			🕒 ほのほの広場			
23【秋分の日】 🕒 悠友サロン	24	25 休館日	26	27 わいわい育児 トークング ノーバディーズ パーフェクト (NP) ③	28	29 🕒 パパとふれあい広場
30 30代からの 女子ケア講座						

広場・イベント情報

事前申込み不要

- **すこやかおもちゃクリニック** 9月8日(日) 13:30~15:30
おもちゃドクターが、ご家庭の壊れたおもちゃを修理します。直接お持ち下さい。見学のみも可。
※おもちゃは1回につき、**3個まで**でお願いします。
- **絵本大好き！読み聞かせ会** 9月9日(月) 10:30~11:00 / 14:30~15:00
手遊びや読み聞かせの楽しい時間。0歳児さんどうぞ！（各回先着15組）※開始90分前から整理券を配布します。
- **ツインズ親子広場** 9月16日(月・祝) 10:00~12:00
多胎児親子の交流広場。妊婦さんも参加OKです。今月はファミリーデーとして、対象を拡大しています。
- **ぴよぴよタイム** 9月16日(月・祝) 13:30~15:30
8ヶ月くらいまでの赤ちゃんとお母さんの交流広場。
- **世代間交流広場 ほのほの** 9月19日(木) 13:30~15:30
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。
9月の内容は、食育に因んだ楽しいコーナーがたくさんあります。
- **立花のホットスペース 悠友サロン** 9月23日(月・祝) 10:00~11:30
気軽におしゃべりできる憩いのスペースです。おおむね60歳以上の方で、お話が好きな人・お友達をつくりたい人、
「なかなか外に出る機会がないわあ〜」という人など大歓迎です♪
- **パパとふれあい広場** 9月29日(日) 10:00~12:00
お父さんと就学前のお子さんの遊び場。乳児コーナーもあります。

すこやかプラザへの事前申込み必要

●わいわい育児トークン 「ひとりっ子の子育て」をテーマに講師を交えてお話を。

日時 : 9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 10人(先着) 子どもの同伴可
 申込み : 9月 5日(木)より、すこやかプラザにて電話受付 (06-6418-3463)



●高齢者疑似体験&認知症サポーター養成講座

疑似体験装具を着けて、「高齢者の気持ち」を実感してみませんか?目が見えづらい、耳が聞こえづらいなど、高齢者の模擬体験ができます。また、認知症について理解を深める認知症サポーター養成講座も同時に行います。

日時 : 10月 4日(金) 13:30~15:30
 対象 : 関心のある人、福祉関係者など 10人
 費用 : 180円(耳栓代)
 申込み : 9月 5日(木)より、すこやかプラザにて電話受付 (06-6418-3463)



*修了者には「オレンジリング」をお渡しします。

*PTA等の団体での参加希望やこの日程以外の参加希望の場合は、別途すこやかプラザまでご相談下さい。

●すこやか元気アップ講座

ストレス発散、運動不足の解消!楽しみながら、心と体を健康に!

日時 : 10月 17日(木) 10:00~12:00
 内容 : 1部 地域ふれあいお散歩講座 講師 新羽喜久さん、福本吉雄さん (あまがさき環境オープンカレッジ)
 2部 自力整体 講師 西谷 みどりさん (予防医学指導士)
 対象 : 50歳以上の方 50人(先着)
 申込み : 9月 5日(木)より、すこやかプラザにて電話受付 (06-6418-3463)



●知って得する!家庭での認知症介護セミナー

日時 : 10月 28日(月) 13:30~15:30
 講師 : 藤塚 奈穂子さん (尼崎市保健所健康増進課)
 対象 : 家庭で認知症の方の介護をしている人など 40人(先着)
 申込み : 9月 5日(木)より、すこやかプラザにて電話受付 (06-6418-3463)



往復はがきで申込み

●ファミリースクール(ひよこコース)

親子遊びを通して、友達づくりをしませんか?

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。

日時 : 10月15日(火)~12月10日(火) 全10回
 10:00~11:30
 (詳しい日程はチラシをご覧ください)

対象 : 平成23年4月2日~平成24年4月1日生まれのお子さんと保護者50組 (応募者多数の場合は抽選)

申込み : 往復ハガキに、①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号
 ④お子さんの名前(ふりがな)
 ⑤お子さんの生年月日 ⑥性別

を記入の上、すこやかプラザまで郵送(9月15日消印有効)

共催: 尼崎市子ども家庭支援課

往復はがき記入例

660 0052 尼崎市立すこやかプラザ ファミリースクール係 (往信)	尼崎市七松町一丁目 三番一五〇二 (白紙のまま)
---	--------------------------------

あなたの住所 お名前 様 (返信)	1住所 2氏名 3電話番号 4お子さんの ・名前(フリガナ) 5生年月日 6性別
----------------------------	--

返信はがきの宛名は
 ご自宅の住所の記入
 をお願いします。





8月3日と4日に多目的ホールで開催した神戸生活創造センターとの共催イベント♪
展示していた布のおもちゃや絵本たちは、「さわる絵本れんらく会」「ふぁーファー」「布あそび」「いずみ」というグループのみなさんの作品でした。
2日間で250人以上の方が来場し、布のおもちゃや絵本で遊んだり、ワークショップで世界に一つだけの作品を作ったりして過ごしていました！



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
(土日祝は開館)

《パル》

自由に遊べるプレイルームです

- 利用時間 午前9時～午後5時
- 対象 就学前のお子さんと保護者
- 子どものみでの利用不可
子どもトイレ、授乳スペースあり

《親子ランチルーム》

お弁当などを持ち込んでご利用いただけます

- 利用時間 午前11時30分～午後2時30分
- 対象 小学6年生までのお子さんと保護者
- 子どものみ、おとなのみでの利用不可
ポット、電子レンジ等は置いていません

《多目的ホール》

貸室しています(有料)

- 利用時間 午前9時～午後9時
- 対象 営利目的以外の利用
ホール内では飲食できません
- 予約は利用月の3ヶ月前月初から
- 利用3日前までに要入金
- ホールは水曜日利用可、年末年始のみ休み

《一時あずかりルームとんとん》

お子さんをお預かりします

- 利用時間 午前10時～午後3時
- 対象 6ヶ月～就学前のお子さん 定員5人
- 料金 350円/30分(1回1時間以上)
- 要予約
予約は利用日の3ヶ月前から2日前まで



アクセス

JR立花駅改札を出て南へ徒歩2分
市バス14・15・30・47番JR立花(上)
43・49・50番JR立花(下)下車
民間駐車場あります(有料)

〒660-0052
兵庫県尼崎市七松町1丁目3番1-502号フェスタ立花南館5F
TEL 06-6418-3463 FAX 06-6418-3464
E-mail sukoyakaplaza@nifty.com
HP <http://homepage3.nifty.com/sukoyakaplaza/index.html>



尼崎市立すこやかプラザ

検索



HPでもすこやかプラザ
たよりを見ることができ
ます。