

6月 すこやかプラザ だより

発行 平成26年6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)

事前申込み必要

● わいわい育児トーク

「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：**6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)

場所：すこやかプラザ ランチルーム

定員：10人(先着) / 参加費：無料

申込み：**6月5日(木)**より



すこやかプラザにて電話受付
TEL 06-6418-3463



● 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：**7月17日(木) 10:00~12:00**

【1部】食べることの楽しみ方

講師：保健所栄養士

【2部】チェアエクササイズ

講師：地福 恵子さん

対象：50歳以上の方

場所：すこやかプラザ ホール

定員：50人(先着) / 参加費：無料

申込み：**6月6日(金)**より

