

事前申込み必要

● わいわい育児トーク

「育休中のママ集まれ！」
をテーマに講師を交えてお話を。

日 時： **1月22日(金)** 10:00~11:00

講 師：濱田 格子さん
(認定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： **1月7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： **2月18日(木)** 10:00~12:00

【1部】 あなたが手にした商品は天然？合成？
～添加物などのお話と食中毒予防について～

講 師：尼崎市立 衛生研究所 谷口 誠さん

【2部】 ヨガ・ピラティス

講 師：樋口 厚子さん

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： **1月7日(木)**より



● 知って得する！介護とリハビリセミナー「介護・バリアフリーのリフォームのコツ教えます！」

介護保険での住宅改修や、リフォームを機にバリアフリー化を考えておられる方、必見！！
過ごしやすい住まいづくりのコツ、お教えします。

日 時： **2月11日(木・祝)** 10:00~12:00

講 師：(株)ソレイユ かみしんくらしの研究所
代表取締役 中井 まひるさん

対 象：関心のある方

定 員：20人 (先着)

場 所：すこやかプラザ ホール

参加費：無料

申込み： **1月11日(月)**より



大阪市内を中心に介護保険で住宅改修、一般リフォーム、
幼児教室などの店舗設計・施工を実施。他にも、地域密着型
レンタルスペース「かみしんくらしの研究所」を運営する会
社です。

スタッフは全て子育て中のママで、ほとんどが子連れ出
勤。中井さん自身も3児の子育ての真っ最中！子どもから高
齢者・障がい者支援、まちづくりに携わるパワフルな方です。

すこやかプラザにて電話受付
TEL 06-6418-3463



トライやる
ウィーク



すこやか情報局



11月30日(月)~12月4日(金)の期間、大庄中学の2年生がトライやるウィークでやって来ました！

ファミリースクールで
ペーパーサートを披露♪



中学生は子どもたちに
大人気でした♪



高齢者疑似体験と
妊婦体験もしました！



小さな子どもとかかわることが好
きで、すこやかプラザに来たとい
う3人。保護者のみなさんの温かい言
葉掛けや、見守りの心を感じると
ことで、親の子どもに対する気持ちに
気付き、また、子育ての大変さにも触
れることが出来ました。今回の活動
を通して、自身の親に対する感謝の
気持ちも深まったようです。