

事前申込み必要

● **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： **3月17日(木) 10:00~12:00**

【1部】 **若さを保つ秘訣のお話**

【2部】 **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

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：**2月5日(金)**より



すこやかプラザにて電話受付
TEL 06-6418-3463

● **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

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。

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：受付中

すこやかプラザにて電話受付
TEL 06-6418-3463



保健所健康増進課に申込み

● **ふたごのための育児教室** 共催：保健所健康増進課

日 時：**2月9日(火) 10:00~11:30**

内 容：「親子で遊ぼう Time Part I」

講 師：西口 真美さん、岩佐 恵子さん
(認定NPO法人 子どものみらい尼崎)

対 象：多胎児の親子または妊娠中の人

場 所：すこやかプラザ ホール

参加費：無料

*座談会「先輩ママと妊婦さんで語ろう」も行います。妊婦さんもお越しください。

妊婦さんも
ぜひご参加ください！



尼崎市保健所健康増進課
TEL 06-4869-3053

✓ 詳しい内容の問い合わせ・申込みは

すこやか情報局

**実習生が
来ています！**

園田学園女子大学人間看護学科の学生が実習に来ています。
看護師を目指す学生が、地域子育て支援の現場で親子の様子を知る実習です。
保護者と話すのも勉強なので、ぜひ気軽に声をかけてくださいね。

日 程	10/19~23	10/26~30	11/9~13	12/7~11	2/1~5	2/15~19
人 数	2人	2人	2人	3人	3人	2人