

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：7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：7月4日(月)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：8月18日(木) 10:00~12:00

【1部】口腔ケアについて

講師：尼崎市保健所 健康増進課

【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：7月7日(木)より

### ● 30代・40代対象！ 共催：保健所健康増進課 女子力アップ講座(託児付き)

あなたの人生、いつまでもかっこよく、美しく。  
なりたい自分に近づくための健康応援メニューです。

日時：7月19日(火) 10:00~12:00

内容：骨量測定&エクササイズ

対象：30歳代・40歳代の女性

場所：すこやかプラザ ホール & 保健所 栄養室

定員：30人(先着) / 参加費：無料

託児：1歳から就学前の子ども ※ 講座と一緒に申込み

定員：8人 託児料：500円/1人

申込み：7月4日(月)より



### ● 健康キッズクラブ 共催：保健所健康増進課

親子で楽しみながら学べる、生活リズムづくり講座。  
2回シリーズ(2日とも参加できる親子限定)です。

日時：7月21日(木) 13:30~15:40

8月23日(火) 13:30~15:40

対象：3歳児健診受診後~就学前の親子

場所：すこやかプラザ ホール

定員：24組(先着) / 参加費：無料

申込み：7月5日(火)より



【申込み】コールセンター  
TEL 06-6375-5639

【問合せ】保健所健康増進課  
TEL 06-4869-3053

### ● 介護者のためのセミナー&交流会 介護保険制度をうまく利用するコツ

介護と仕事との両立、遠距離介護、介護疲れ  
など…介護には不安や悩みがつきものです。同  
じ思いを抱える仲間同士、共に学び、今の気持  
ちをお話しませんか？

日時：7月30日(土) 13:00~15:00

講師：頼末 拓也さん(立花南地域包括支援センター長)

対象：介護の必要なご家族のいる方

場所：すこやかプラザ ホール

定員：20人(先着) / 参加費：無料



申込み：7月7日(木)より

すこやかプラザにて電話受付  
TEL 06-6418-3463