

事前申込み不要

● さわって・よんで・あそんで 布の絵本とおもちゃで遊ぼう！

共催：兵庫県立神戸生活創造センター

手作りのかわいい布の絵本やおもちゃが今年もすこやかプラザに大集合！親子でいっしょに楽しめるイベントです。もちろん大人の方だけでも楽しめますよ！



日時：**8月6日(土) 13:00~16:30**
8月7日(日) 10:00~15:00

場所：すこやかプラザ ホール

対象：どなたでも / 参加費：無料

申込み：不要。時間内いつでもお越しください。

協力：布絵本グループ

布あそび（尼崎市）・ふぁーファー（尼崎市）

いずみ（川西市）・さわる絵本れんらく会（神戸市）

*布のおもちゃ作りのワークショップ(有料)も同時開催！
事前の申し込みは要りませんが、それぞれ先着 50 個程度
限定です。(個数は予定です。変更の可能性があります。)

8月6日(土) [受付 16:00 まで]
『スイーツマスコット (ドーナッツ)』

材料費：100 円 / 1 個 協力：布あそび



8月7日(日) [受付 14:30 まで]
『リンゴのポシェット』

材料費：300 円 / 1 個 協力：ふぁーファー



事前申込み必要

● わいわい育児トーク

「子育てのイライラ解消法」
をテーマに講師を交えてお話を。

日時：**8月26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：**8月4日(木)より**



● 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：**9月15日(木) 10:00~12:00**

【1部】お薬のお話

講師：尼崎市薬剤師会

【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



すこやかプラザにて電話受付
TEL 06-6418-3463

申込み：**8月8日(月)より**

● 30代・40代対象！女子力アップ講座(託児付き)

共催：保健所健康増進課

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：**8月23日(火) 10:00~12:00**

内容：食生活のお話&リラックスヨガ

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：講座のみの方 **受付中**

託児希望の方 **8月5日(金)より**

【問合せ】保健所健康増進課
TEL 06-4869-3053

【申込み】コールセンター
TEL 06-6375-5639