

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27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6日(金)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

日時：2月16日(木) 10:00~12:00

【1部】ひょうご出前環境教室
「もったいない! 食べ物を大切に」

講師：ひょうご環境創造協会

【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9日(月)より

● 支援者養成講座



「知っておこう・乳幼児救命法」

乳幼児に対する救急救命法について、
講義と実習を通して学びます。

日時：1月12日(木) 10:00~12:00

講師：川西 貴志さん(小児救急看護認定看護師)

申込み：受付中

すこやかプラザにて電話受付
TEL 06-6418-3463

● 支援者養成講座

「楽しく実践・乳幼児との遊びアイデア」

子育て支援の場で使える、手遊びや簡単な工作を学び
ます。

日時：2月14日(火) 10:00~12:00

講師：青山 美香さん(ばたばたぼん代表)

申込み：1月10日(火)より



対象：子育て支援に関心のある方、これから始めようと思う方
(託児なし。大人のための講座です。)

場所：すこやかプラザ ホール

定員：20人(先着) / 参加費：無料

当講座を受講すると「すこやかプラザサポ
ーター」に登録できます。地域の親子のため
に、すこやかプラザの子育て支援事業をサポ
ートしてくださる方をお待ちしています!

● 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、介護の不安や悩みはいろいろです。
同じ思いを抱える仲間同士、共に学び、今の気
持ちをおしゃべりしませんか?

日時：1月14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：受付中

すこやかプラザにて電話受付
TEL 06-6418-3463



● ふたごのための育児教室

日時：2月7日(火) 10:00~11:30

内容：「親子で遊ぼう Time」

講師：認定NPO法人子どものみらい尼崎
岩佐 恵子さん、西口 真美さん

対象：多胎児の親子または妊娠中の人

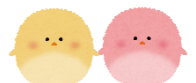
場所：すこやかプラザ ホール

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。

✓ 詳しい内容の問い合わせ・申込みは

共催：保健所健康増進課



尼崎市保健所健康増進課
TEL 06-4869-3053