

事前申込み必要

場所：㊶ホール ㊷ランチルーム

わいわい育児トークング ㊷



「集まろう！育休ママ」
をテーマに講師を交えてお話を。

日時：8月23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)

定員：10人(先着) / 参加費：無料

申込み：8月5日(月)より →

すこやかプラザにて電話受付
TEL 06-6418-3463

← 申込み：8月6日(火)より

すこやか元気アップ講座 ㊶

日時：9月19日(木) 10:00~12:00

【1部】シニア世代の食事

講師：尼崎市南部保健福祉センター 栄養士

【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

定員：50人(先着) / 参加費：無料



親子で楽しむ 離乳食講習会 ㊷

日時：8月29日(木) 10:00~11:30
(受付は当日会場で。9:45~10:00 締切)

対象：概ね4か月~9か月の赤ちゃんとお母さん

内容：赤ちゃんの発達に合わせた離乳食の進め方

① お話「離乳食の開始~3回食への進め方」

② メニュー紹介・試食

「おとなごはんと一緒に作れる取り分け離乳食」

持ち物：あまっこ元気ブック、筆記用具など
(↑こんにちは赤ちゃん事業にて配布しています)

定員：なし / 参加費：無料

申込み：不要。当日直接会場へお越しください

主催：尼崎市北部・南部保健福祉センター

問合せ：北部地域保健課 管理栄養士まで
TEL 06-4950-0637



地域の小学生とおじいちゃんおばあちゃんと一緒にクッキング

日時：8月22日(木) 10:00~12:00

場所：保健所栄養室(すこやかプラザロビーにて受付)

対象：①小学生 ②概ね50歳以上の方

内容：尼崎で採れる野菜を知ろう！食べよう！

【お話】尼崎の農家さんに聞いてみよう！

講師：島中 健太さん(市内生産者)

【実習】尼崎産の夏野菜をおいしく食べよう！

講師：岡本 恭子さん(南部地域保健課管理栄養士)

持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、タオル、水筒

定員：①20人(先着) ②10人(先着)

参加費：100円(島中さんが作った野菜のお土産あり)

申込み：受付中 すこやかプラザまで

共催：尼崎市保健所健康増進課
尼崎市南部保健福祉センター南部地域保健課



ふたごのための育児教室 ㊶

日時：8月5日(月) 10:00~11:30

内容：ふたごの子育て、親育ち~先輩ママのお話~
*座談会も行います！妊婦さんもお越しください。

講師：東 好美さん

対象：多胎児の親子または妊娠中の人

参加費：無料

託児：先着12人(6か月~就学前)、無料

共催：保健所健康増進課

✓ 詳しい内容の問い合わせ・申込みは

尼崎市保健所健康増進課
TEL 06-4869-3033



認知症サポーター養成講座 ㊶

日時：8月16日(金) 10:00~11:30

講師：キャラバン・メイト

対象：尼崎市在住・在勤・在学の方

定員：30人(先着) / 参加費：無料

申込み：受付中 ↓ 主催・問合せ ↓

尼崎市コールセンター
TEL 06-6375-5639

尼崎市包括支援担当課
TEL 06-6489-6356



*講座修了者には、サポーターの証であるオレンジリングをお渡しします。

すこやかプラザ主催の事業は、【午前の事業】午前9時の時点
【午後の事業】正午(午後0時)の時点で尼崎市に大雨・洪水・
暴風警報のいずれかが発令されている場合、中止となります。