

事前申込み必要

場所:多目的ホール | 参加費:無料

わいわい育児トーク

「ふたり目・さんになん目どうする？」
をテーマに講師を交えてお話を。

日時: **10月25日(金)** 10:00~11:00

講師: 濱田 格子さん
(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組 (申込先着)

申込み: **10月7日(月)**より

すこやかプラザ
TEL 06-6418-3463



すこやか元気アップ講座

「疲れやすい日々にさようなら
ちゃんと眠れていますか」



近年では、睡眠障害は高血圧や糖尿病の悪化要因として注目されています。毎日元気に過ごすために、疲れをためない生活習慣について、一緒に学びましょう!

日時: **10月17日(木)** 10:00~11:15

講師: 村上 昌子さん (近畿中央ヤクルト販売株式会社職員)

対象: 50歳以上の方 / 定員: 20人 (申込先着)

申込み: **10月7日(月)**より

すこやかプラザ
TEL 06-6418-3463

尼崎市主催の事業

ふたごのための育児教室

*会場を**保健所集団指導室**に変更しています。

日時: **10月7日(月)** 10:00~11:30

内容・講師:
「助産師さんに聞いてみよう
~妊娠中の過ごし方・出産に向けた準備~」
小山 千里さん (小山助産院 助産師)

「レットトライ!同時授乳」
大岸 弘子さん (日本多胎支援協会理事・保健師)
佐藤 麻衣子さん (ひょうご多胎ネット・看護師)

対象: 多胎児妊娠中の方とその家族 (尼崎市在住)

定員: 8組 (申込先着)

主催・問合せ: **保健所健康増進課**
TEL 06-4869-3033



心と体を育む 幼児食講座

日時: **10月24日(木)** 10:00~11:30

内容: 幼児期の食事の量や硬さ、味付けについてのお話と子どもの発達に合わせた調理工夫やレシピの紹介をします。

対象: 1歳から3歳未満の子どもと保護者
保護者のみの参加も可能
(尼崎市在住)

定員: 15組 (申込先着)

いっしょに食べよう



南部地域保健課

主催・問合せ: **TEL 06-6415-6342**

ハイハイ&よちよちレース

レースは親子でのふれあいの一環としておこないます。順位は付けませんが、賞品はなく参加者みんなで子どもたちを見守る“世界でいちばん平和なレース”です。

日時: **10月26日(土)**

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

*レースは入替制で開催します。締切後、月齢順にレースを組んで、集合時間をメールにてご連絡します。

対象: ハイハイまたはよちよち歩き
する子どもとその保護者

定員: なし

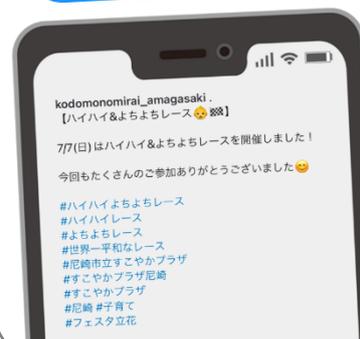
申込み: 専用申込みフォームより



*締切日: **10月12日(土)**



前回の様子(Instagramより)



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。

