

あつまる つながる わかちあう

あ の ねっ



2026年
3月号

【編集・発行】
特定非営利活動法人
北播磨市民活動支援センター
〒675-1366 小野市中島町72番地
小野市うるおい交流館エクラ内
TEL: 0794-63-8156
FAX: 0794-62-2400
E-mail: window@ksks-arche.jp

気軽におしゃべりして、情報交換ができる場所。
子育て中のママパパの“困った”を一緒に共有しながら、
お子さんの育ちをサポートします。

子育てママパパのおしゃべりルーム

場 所：小野市うるおい交流館エクラ 託児ルーム
時 間：10時～12時（※イベントは11時～11時半に開催）
料 金：1組につき200円/回

3月のトピックス

詳細は裏面を見てね！

- 🎵 3/3 (火) 五感を育むあそびの日
…絵本の読み聞かせ
- 🧘 3/5 (木) 産後ヨガと0歳からの体幹トレーニング
…ママとベビーの体を整えましょう
- 🦷 3/12 (木) 歯医者さんに聞いてみよう
…今からできるお口を育てる話
- 📏 3/26 (木) 身体測定・栄養相談
…毎月の測定でベビーの成長チェック

PICK UP

🎵 五感を育むあそびの日
絵本の読み聞かせ
親子で楽しめる
絵本の読み聞かせです。

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 あそびの日 絵本の読み聞かせ	4	5 産後ヨガ 要予約	6	7	8
9	10	11 すくすく ルーム 要予約	12 歯医者さんに 聞いてみよう	13	14	15
16	17	18 すくすく ルーム 要予約	19	20	21	22
23	24 休館日	25	26 身体測定・ 栄養相談	27	28	29
30	31	・いずれの事業も都合により日程・内容を変更する場合があります。 予定はエクラホームページをご確認ください。 ・発熱・下痢などの症状のある方は参加をお控えください。 感染症予防対策にご協力ください。				

裏面も見てね

子育てママパパの おしゃべりルーム



はじめてのおでかけデビューに♪
気軽におしゃべりして、情報交換ができる場所。
子育て中のママパパの“困った”を一緒に共有しながら、
楽しい時間を過ごしませんか？

ママの
困ったを解決

予約不要

- ▶ 時間：10時～12時
- ▶ 料金：1組につき200円/回
人数制限をする場合があります。

※毎月の手配は、
エクラホームページをご覧ください



助産師さんによる癒しのベビーマッサージ

[偶数月 第1火曜日] 11時～
月齢問わず、服の上からできるベビーマッサージ。
| 持ち物 | バスタオル ※予防接種後、24時間以内はご遠慮ください。



身体測定・栄養相談

[第4木曜日] 10時～随時
栄養士の資格を持つスタッフが対応します。
| 持ち物 | 母子手帳



歯医者さんに聞いてみよう！

[奇数月 第2 or 第3木曜日] 11時～
今からできるお口を育てるお話。
ちょっとした悩みも気軽に相談できます。



五感をはぐくむ あそびの日

[月1回不定期] 11時～
絵本の読み聞かせ、英語絵本のおはなし会、
ベビーフラ、リトミック、手足形アートなど。

ママとベビーの体を整える



産後ヨガと0歳からの体幹トレーニング

理学療法士の資格を持つヨガインストラクターが担当します。
骨盤や体型の矯正など、出産時に受けたダメージをケアする産後ヨガ。
正しい姿勢をキープしたり、集中力を高める効果がある、子どものための
体幹トレーニングも行います。

要予約

- ▶ 日時：第1木曜日 10時30分～11時30分
- ▶ 対象：1ヶ月健診終了後のママとベビー
- ▶ 料金：1,500円/回（初回1,200円）※当日キャンセルは料金をいただきます
- ▶ 予約：窓口・電話・おしゃべりルームにて（先着順）

継続の方は
二次元コードも可



すくすくルーム

お子さんだけをお預かりします。自由な時間を、ママの通院や美容院など
リフレッシュタイムにご利用ください。就園前のトレーニングにも。
お子さんの発育・発達のモヤモヤも相談できます。

要予約

- ▶ 日時：第2・3水曜日 10時～12時
※11時50分にお迎えに来てください。お子さんの様子をお伝えします。
- ▶ 対象：生後6ヶ月～就園前のお子さん
- ▶ 料金：1,000円/回 ※きょうだいで参加の場合、2人目から半額
（当日キャンセルは料金をいただきます）
- ▶ 予約：開催日を除く3日前までに、窓口・電話・おしゃべりルームにて（先着順）

継続の方は
二次元コードも可



エクラの託児

要予約

コンサート鑑賞・セミナー参加・サークル活動等の際、
託児サポーターがお子さんをお預かりします。

対象者：社会参加や学習のために、エクラ及びアルゴを
ご利用の方の6ヶ月～小学校3年生までのお子さん。
（内容によって託児をご利用いただけない場合があります。）

時間：9時～22時（原則として1日3時間以内）

料金：9時～18時 500円/1H 18時～22時 700円/1H
（当日キャンセルは要料金）

※事業により予約締切が異なります。詳細はお問合せください。

出張！ハローワーク西脇 就労相談 in エクラ

要予約

就職や労働などに関する個別相談です。
お子さん連れでも大丈夫です。

- 日時：第1水曜日
- ① 10時～10時45分
 - ② 11時～11時45分

予約：窓口・電話（先着順）

※相談日の前々日までに要予約

※いずれの事業も都合により日程・内容を変更する場合があります。予定はエクラホームページをご確認ください。

※発熱・下痢などの症状がある方は参加をお控えください。感染症予防対策にご協力ください。