

あつまる つながる わかちあう

2026年
4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”と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

4月のトピックス

詳細は裏面を見てね！

-  4/2 (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
-  4/14 (火) 五感を育むあそびの日
…親子ふれあいあそび
-  4/23 (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
-  4/25 (土) 土曜ルーム
…就園中のお子さんも一緒にあそびませんか

PICK UP

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。
お子さんの体幹を鍛えることで、
姿勢が良くなる、バランス感覚が
養われる、集中力が高まるなど、
メリットがいっぱい！
ご参加お待ちしております。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2  産後ヨガ 要予約	3	4	5
6	7	8  すくすく ルーム 要予約	9	10	11	12
13	14  あそびの日・ 親子ふれあいあそび	15  すくすく ルーム 要予約	16	17	18	19
20	21	22	23  身体測定・ 栄養相談	24	25  土曜ルーム	26
27	28 休館日	29	30			

・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。

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