

児童センター においでよ!

詳しくは… ●子育て支援課(市役所内) ☎23局3513

児童センターだよりをご覧ください。

※小学校・保育園・幼稚園・市民館・福祉センター・子育て支援課にあります。

HP <http://www.city.tahara.aichi.jp/life/baby/facility.html>

田原児童センター ☎23局4761

- 利用対象: 0~18歳未満の児童(小学校入学前の乳幼児は保護者の付き添いが必要)
- 利用時間: 午前9時30分~午後5時

●キッズカーであそぼう

開催期間 ●1月7日 月
~10日 金
午前中のみ



●子育て講座ハグ

お子さんを遊ばせながらお気軽にどうぞ。

日時 ●1月22日 月
午前10時~
テーマ ●ふれあいは質の高さとタイミング



●おはなしポケット

絵本は楽しいよ。今月はどんなお話しかな?

日時 ●1月23日 火 午前10時30分~

●工作「ぶらぶらキーホルダー」
手足がぶらぶら動く楽しいキーホルダーを作ろう!

開催期間 ●1月28日 月 ~2月2日 日

午後1時30分~

対象 ●小学生以上

材料費 ●10円



●みんなの様子



●みんなで、だるまんがころんだ!

●お知らせ

市内の小学生以上の方を対象に、緊急時連絡のための「利用登録」を受付で行っています。なお、児童センターでは託児は行っていません。



「市民の声」紹介



Q 毎年、お正月のお餅が残ってしまいます。お餅を使った新しいレシピを教えてください。

Tahara おもちピザ

●材料(3人分)

角餅 3つ、ケチャップ大さじ2、玉ねぎ半分、ピザ用チーズ30g、具になるもの(焼鮭、ハム、ベーコンなどなんでも)

●作り方

- ①お餅を1cmくらいの厚さに切る。
- ②天板にクッキングシートをひき、その上にカットしたお餅を隙間なく並べる。
- ③お餅の上にケチャップを塗り、スライスした玉ねぎ、その上に具を乗せる。(残ったおせちのエビ、焼き豚などを活用しましょう。)具に味がついていない場合は、塩コショウ少々。
- ④ピザ用チーズを乗せ、オーブン220℃で約6分加熱したらできあがり。

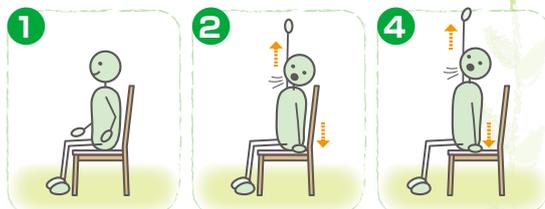
▶広報秘書課 ☎22局0138



お手軽 3分フィットネス 64

座ったままストレッチ^①
寒い冬こそしっかりストレッチをしよう!

身体が冷えると筋肉が萎縮して、血行が悪くなります。ストレッチは血行が良くなり、身体的疲労の回復や精神的なリラクゼーションにも効果があります。身体を伸ばして心身ともにリフレッシュしましょう。



- ①椅子に座って、両腕を振り身体をほぐす。
- ②息を吸いながら左手で椅子を押し、右手を高くあげて身体を伸ばす。
- ③身体を伸ばしたまま息を吐く。
- ④息を吸いながらさらに身体を上へ伸ばす。
- ⑤息を吐きながら①の姿勢に戻す。
- ⑥左右数回繰り返す。

生涯学習課 ☎23局3531