

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

●チャレンジ「ピンポン」

開催期間 ●6月10日(火)～6月15日(日)



●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 ●6月18日(木) 午前10時～

テーマ ●「はい」と言えないお年頃

予告 7月21日(月)
児童センターまつりを
おこないます

●おはなしポケット

図書館司書さんによるおはなし会です。

日時 ●6月20日(金) 午前10時30分

●工作「たわらころかし」

開催期間 ●6月24日(火)～6月29日(日)

午後1時30分～

対象 ●小学生以上

材料費 ●10円



6 月のお休み

6月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

●みんなの様子



●みんなでツイスターゲーム

●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 おむつ替えや授乳などが行える市内の公共施設の情報を教えてください。

Tahara

誰でも自由におむつ替えや授乳が行えるスペースがある施設一覧は、市ホームページでご覧いただけます。

また施設には、皆さんが気軽に立ち寄れるよう、目印となる「赤ちゃんの駅」ステッカーを掲示しています。



●子育てガイド「赤ちゃんの駅」

HP <http://www.city.tahara.aichi.jp/life/baby/facility2.html>

▶子育て支援課 ☎23局3513

お気軽に、ご意見などをお寄せください。

▶あて先=〒441-3492

(住所不要)田原市役所広報たはら

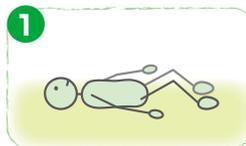
☒koho@city.tahara.aichi.jp

お手軽

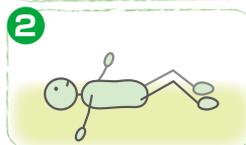
3分フィットネス[®]69

体幹を鍛えてお腹まわりをスッキリしよう!

お腹の奥にある筋肉を意識することで、姿勢の改善・向上、体のバランスを整えることにつながります。運動不足でお腹まわりが気になる人にオススメです!



1 仰向けに寝て、ひざを曲げる。



2 両腕を肩の位置で水平にのばす。



3 3秒間息を吐きながら、骨盤から背骨を床に押しつけてお腹をへこませる。

※床に寝転がって、お腹を床に近づけていくイメージでギュッとへこませましょう。

スポーツ課 ☎23局3531