

# 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「ハンドで25」

1から25までの数字を正確に早く並べてね。

開催期間 ●  
10月7日 ㊟  
～13日 ㊟祝



## ●子育て講座ハグ

子どもさんを遊ばせながらお気軽にどうぞ

日時 ● 10月22日 ㊟午前10時～  
テーマ ● 「充たしていますか？  
愛の充電」



## ●親子リトミック

親子でリズムに合わせてからだを動かしてみよう!

日時 ● 【1歳半まで】10月24日 ㊟ 【1歳半以上】10月28日 ㊟ / 午前10時30分～



## ●みんなの様子



●人生ゲームで人生を考えます…?

## ●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。



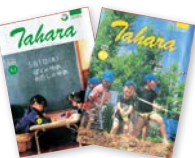
## 「市民の声」紹介



Q 広報たはらの月2回発行は必要ですか?

**Tahara** 広報紙の月2回発行により、時期に即したお知らせや、全戸配布や回覧をしていた印刷物などを広報に掲載することができ、地域の配布文書類を大幅に削減しています。1日号は、市政情報や市からのお知らせを中心に掲載し、15日号は、地域の話、市民活動情報、広報サポーター記事を中心とした市民に身近な内容を掲載し、市民活動を応援する広報となっています。

今後も、広報紙の月2回発行を継続していきますので、ご理解をお願いします。

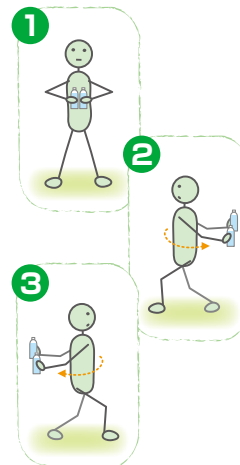


▶ 広報秘書課 ☎22局0138

## お手軽 3分フィットネス<sup>73</sup>

体幹を鍛えて正しい歩き方を身に付けよう!

体幹を鍛えることで安定した歩き方を身に付けることにつながります。腰に負担がかからないよう自分のペースで行ってみましょう。



① 両足を腰幅に開き、お腹に力を入れてへこませ、真っ直ぐに立つ。このとき両手にペットボトルを持ち、お腹の前にセットする。

② 左足を大きく前に踏み出すと同時に、右の肩先が正面にくるまでペットボトルを持った両手を左へ回転させる。

※このとき、お腹に力が入り、左わき腹がしっかり伸びるのを意識する。

③ ①の姿勢に戻り、反対も同様に行う。

※①～③を数回繰り返す。

スポーツ課 ☎23局3531