

# 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

## ●「てぶくろ人形」

軍手を使って人形を作ります。

日時 ●9月25日(木)

～9月29日(日)

午後1時30分～

対象 ●小学生以上

材料費 ●10円



## ●子育て講座ハグ

子育ての悩みを相談してみませんか?

日時 ●9月11日(木) 午前10時～

テーマ ●「反抗は心が育った証し」



## ●キッズカーであそぼう

遊戯室で思いっきり遊んでみよう。

日時 ●9月3日(火)～9月6日(金)

午前のみ



## ●おはなしポケット

日時 ●9月13日(金)

幼児向け = 午前10時30分～

小学生向け = 午後4時～



## 9 月のお休み

2日(月)、9日(月)、14日(土)、15日(日)、  
17日(火)、24日(火)、30日(月)

## ●みんなの様子



●遊びの様子 ウノ

## ●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



田原市ホームページに掲載されている「たはらスタイル」の写真や動画を、個人のブログに使用してもいいですか。



「たはらスタイル」では、田原市内の景勝地・自然など絵になる風景の画像の無料ダウンロードや、動画の閲覧ができます。画像は、個人のブログ、年賀状などへはもちろん、田原市を紹介する情報誌、観光ガイド、パンフレット、サイトなどへもご利用いただけます。動画については、個人のブログやサイトなどに埋め込むことができます。

※なお、利用に際しては、「利用規約」を順守してください。



- 画像ダウンロードサービス「たはらスタイル」

HP [http://www.city.tahara.aichi.jp/photo\\_service/index.html](http://www.city.tahara.aichi.jp/photo_service/index.html)

▶広報秘書課 ☎23局0138

## お手軽

# 3分フィットネス<sup>60</sup>

ふくらはぎストレッチで体調を良くしよう!

ふくらはぎは、足腰に滞りやすい血液を心臓へ送り返す働きがあります。ふくらはぎがしっかり働くと全身の血行がよくなり体調を整えることが出来ます。タオルを使ったかんたんストレッチでほぐしましょう。



- 1 足を伸ばして座り、片脚の土踏まずの少し上にタオルを引っ掛ける。



- 2 息を吐きながら、ふくらはぎが伸びるようにタオルを手前に引っ張る。  
※膝を伸ばしたまま、かかとを押し出すようにして行う。



- 3 ②の姿勢のまま10秒ほど深い呼吸をする。

- 4 引っ張った状態で膝だけを少し曲げて、10秒ほど深い呼吸をする。

- 5 左右、数回繰り返す。

生涯学習課 ☎23局3531