

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。

🏠 <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)

◎子育て講座ハグ

日時 ● 5月16日(日) 午前10時~
 テーマ ● 思いやりを受けて育つ心。
 (愛の充電コミュニケーション)



◎みんなで遊ぼう

遊戯室でボールを使って遊ぼう!
 日時 ● 5月19日(土)・20日(日)

◎工作「色紙でスイーツ くす玉を折ってみよう!」

たくさん作って友だちと一緒に遊ぶ
 ことができるといいね。

開催期間 ● 5月29日(日)~6月10日(日)

時間 ● 午後1時30分~
 ※材料がなくなり次第終了

対象 ● 小学生以上

参加費 ● 10円



◎みんなの様子



▲「お母さんとままごと」
 いろいろなオモチャで遊べるよ!

◎お知らせ

4月から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」を開始しました。登録の際は、受付へお越しください。

「市民の声」紹介



市内で潮干狩りに行きたいのですが、どこで情報を見られますか?



潮干狩りの情報は、リニューアルした渥美半島観光ビューローのホームページでご覧いただけます。ホームページには、潮干狩りの営業日や料金のほか、持ち物なども掲載しています。また、アサリを使ったレシピなどもご紹介していますので、ぜひご覧ください。



●潮干狩りスポット

🏠 <http://www.taharakankou.gr.jp/special/shiohigari/>

▶渥美半島観光ビューロー ☎23局3516

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

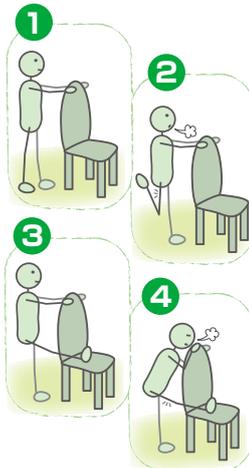
✉ koho@city.tahara.aichi.jp

お手軽

3分フィットネス^④

いすを使った運動で腰痛・ひざ痛予防!

ひざと腰につながっている腿の裏の筋肉を鍛えたり、ストレッチを行ったりすることで、腰やひざの負担軽減につながります。深い呼吸とともに、腿の裏側を意識しながらゆっくり行ってみましょう。



① 足を腰幅に広げて、いすの前に立つ。

② 息を吐きながら腿の裏側に力を入れて、片ひざをゆっくり曲げる。息を吸いながらひざを緩め、①と②を数回繰り返す。

③ つま先を上に向け、かかとをいすに乗せて立つ。

④ 息を吐きながらゆっくりと体を前に倒す。背筋を伸ばしたまま、数回深い呼吸を続ける。

生涯学習課 ☎23局3531