

# 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)

7 月のお休み

2日月、9日月、17日☽、23日月、30日月

## ●みんなで遊ぼう

遊戯室でボールを使って遊ぼう!

日時●7月14日📅・15日📅

## ●子育て講座ハグ

日時●7月18日☽ 午前10時~

テーマ●ほめ方・しかり方・しつけ方。  
(心にひびくふれあい)

## ●イベント

日時●7月20日📅

午後2時~

内容●大道芸人ケイによる  
ジャグリングショー



## ●工作「プラばん」

毎年、大好評の工作です。自分だけのキーホルダーを作ろう!

開催期間●7月24日☽~8月5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



●紙芝居に見入る子どもたち

## ●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



海水浴を楽しみたいのですが、市内の海水浴場や夏のイベントなどについて教えてください。

Tahara

市内には、白谷海水浴場、仁崎海水浴場、ココナツビーチ伊良湖の3つの海水浴場があります。海開きは7月14日(土)です。

海水浴期間中には、宝探し大会やビーチサン跳ばし選手権などのイベントを行います。このほか、お得な情報や、夏の渥美半島の楽しみ方などを、ホームページでご紹介していますので、ぜひご覧ください。



### ●渥美半島だより

🏠 <http://www.taharakankou.gr.jp/>

▶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

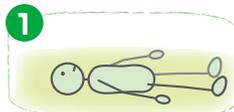
✉ [koho@city.tahara.aichi.jp](mailto:koho@city.tahara.aichi.jp)

## お手軽

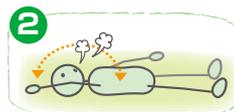
## 3分フィットネス④8

関節を意識した動きで体をほぐしましょう!

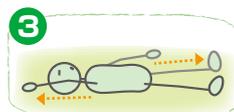
呼吸に合わせてゆっくり伸びをすることで、体全体がほぐれます。骨盤や肩甲骨の動きを感じながら、気持ちよく感じる範囲で伸びをしましょう。



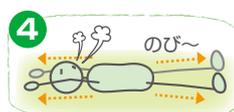
① 仰向けに寝る。



② 息を吸いながら右手を頭上に伸ばし、息を吐きながら戻す。数回繰り返す。



③ 息を吸いながら右手を頭上に伸ばし、左脚と引っ張り合うようにして、伸びをする。数回繰り返す。※反対も同様に行う



④ 両手を頭上に伸ばし、伸びをして深い呼吸を数回行う。

生涯学習課 ☎23局3531