

# 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)

11月のお休み

5日月、12日月、19日月、  
26日月

## ●人形劇「すいかママ」

蔵王幼稚園のお母さんたちによる人形劇です。手作りのステージ「3びきのかわいいオオカミ」をお楽しみください。



日時●11月20日 月  
午前10時30分～

## ●子育て講座「ハグ」

日時●11月21日 月 午前10時～  
テーマ●子育ては自分育て  
(子どもに尊敬される親になるには)

## ●みんなであそぼう

ボールやたけうまを使ってあそぼう  
期間●11月23日 金・祝～25日 日

## ●工作「アイロンビーズ」

パーラービーズを並べてオーナメントや壁飾りを作ろう!  
期間●11月27日 月～12月9日 日  
対象●小学生以上  
材料費●10円



## ●みんなの様子



●みんなで工夫して遊ぼう!

## ●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



◎ 広報たはらに、季節の野菜などを使ったレシピを載せていただけませんか。

Tahara

広報たはら平成24年7月15日号から、毎月15日号のしみんの広場に『産直レシピ』を掲載しています。

このレシピは、平成24年度広報サポーターの「たね」が、「旬を上手に、手軽でおいしく、誰にでも簡単にできる料理」をテーマにお届けしているものです。

旬の野菜などを使ったレシピは、読者の方から好評です。ぜひご覧ください。

11月15日号には、ブロックリーを使ったレシピを掲載しますので、皆さんお楽しみに♪



▶ 広報秘書課 ☎22局0138

## お手軽 3分フィットネス ⑤②

### 股関節ストレッチで体のゆがみを予防!

股関節の筋肉が硬くなると骨盤の動きが制御され、体にゆがみが出て腰痛や膝痛の原因になります。股関節のストレッチは、ゆがみの予防にもつながります。ゆったりした呼吸で、脚の付け根が伸びるのを感じながら行いましょう。



- 1 左脚は前に、右脚はひざをつけて後ろに伸ばす。
- 2 息を吐きながらゆっくり両手をつけて上体を前にもっていき、右脚の付け根を伸ばす。
- 3 そのまま深い呼吸を2～3回続ける。
- 4 上体を戻す。  
※反対も同じように行う。

生涯学習課 ☎23局3531