

# 児童館 においでよ!

詳しくは… ●子育て支援課(市役所内) ☎23局3513

児童館だよりをご覧ください。

※保育園・幼稚園・福祉センター・子育て支援課にあります。

ホームページからもダウンロードできます。

🌐 <http://www.city.tahara.aichi.jp/life/baby/facility.html>

田原児童センター☎23局4761 / 西部児童館☎25局0211

**10月のお休み**  
 4日(月)、12日(火)、  
 18日(月)、24日(日)、  
 25日(月)  
 ※3日(日)は西部児童館のみ休館

## ◎工作ランド

### 「木の実の工作」

ドングリや松ぼっくりに目を付けると、かわいい動物になるよ!

開催期間

- 10月30日(土)まで
- ※日曜・祝日は除く



▲壁掛けや置物を作ってみよう!

## ◎10月のチャレンジ

### 「すうどく」

1から9までの数字で遊びながら頭の体操をしよう!

開催期間

- 10月31日(日)まで



▲数字を使ったパズルで遊んでみよう!

## ◎児童センターまつり

(児童センターのみ開催)

日時●10月17日(日) 午前10時～

## ◎子育て講座(児童センターのみ開催)

日時●10月20日(水) 午前10時～

## ◎絵本の読み聞かせ

日時●10月21日(木) 午前10時30分～

ぜひ児童センターまつりへ、お越しください。



## 「市民の声」紹介



◎ 広報たはらで、オススメのお店や料理のレシピを紹介していただけますか?



広報たはらでは、特定の店舗の紹介など営利に結びつくような記事は、掲載しておりません。また、料理のレシピについては、限られた紙面の中での掲載は、なかなか難しいのが現状です。料理のレシピについては、8月から、市内各戸に配布されるようになりました渥美病院の広報「病院だより」に、ヘルシーメニューなどのレシピが掲載されていますので、ぜひご活用ください。



お気軽に、ご意見などをお寄せください。

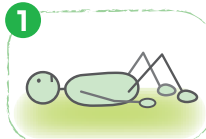
▶あて先=〒441-3492  
 (住所不要)田原市役所広報たはら  
 ✉ [koho@city.tahara.aichi.jp](mailto:koho@city.tahara.aichi.jp)

## お手軽

# 3分フィットネス<sup>®</sup>

骨盤を小さくゆっくり動かして正しい位置に!

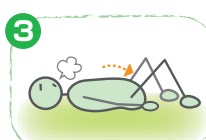
骨盤周りを意識した動きをしていくと、骨盤をコントロールすることができるようになります。体のゆがみが改善され、不快な症状を和らげることができます。腰痛改善だけではなく、胃や腸などの働きが活発になり、便秘解消なども期待できます。



① ひざを立ててあお向けになる。



② 息を吐きながら、恥骨を上を持ち上げるようにして骨盤を傾ける。



③ 息を吸って、息を吐きながら恥骨を床に押し付けるようにして②と反対の方向に傾ける。

※①～③を10回程度繰り返します。上下の動きに慣れてきたら、左右にも同じように行ってみましょう。

生涯学習課☎23局3531