

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

12月のお休み

6日(月)、13日(月)、
20日(月)、

*年末年始のお休み
12月27日(月)～1月4日(火)

◎工作ランド

「スタンドグラス」

スタンドグラスを飾ってクリスマス気分を盛り上げよう!

開催期間

●12月22日(水)まで

※日曜は除く



▲オリジナルのスタンドグラスだよ!

◎12月のチャレンジ

「なわとび」

なわとびカード、で、いろんな跳び方に挑戦しよう!

開催期間

●12月25日(土)まで



▲たくさん跳べるようになるといいね!

◎子育て講座(児童センターのみ開催)

日時●12月14日(火) 午前10時～

テーマ●お年玉・おこづかいから学ぶこと(現代っ子の価値観)

◎絵本の読み聞かせ

日時●12月16日(木) 午前10時30分～

風邪などの予防のため、外から帰ったら、手洗いとうがいを忘れずに行いましょう!



「市民の声」紹介



Q 身近な話題やイベント情報などについて、たくさん掲載していただけませんか?

Tahara

イベント情報については、「広報たはら」や田原市ホームページで、身近な話題については、「広報たはら」15日号の「しみんの広場」などでご紹介しています。

また、田原市ホームページのトップページの「フォトニュース」では、旬の見どころやイベントの予告などについて、写真つきで随時ご紹介しています。ぜひご覧ください。



フォトニュース

☎ <http://www.city.tahara.aichi.jp/>

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

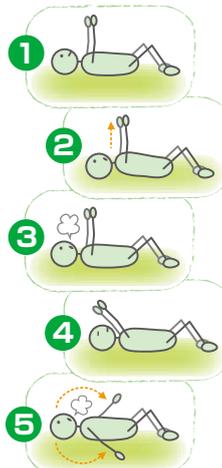
✉ koho@city.tahara.aichi.jp

お手軽

3分フィットネス³⁰

ゆっくりした動きで肩こり予防!

ゆっくり腕を動かして、肩周辺をほぐしていきましょう。深い呼吸も合わせて行くと、効果的に体がほぐれていきます。手を体から遠くに持っていきようにゆっくり大きく動かし、肩周辺を伸ばすようなイメージで行いましょう。



① 仰向けになり、両手を天井に向かって伸ばす。

② 息を吸いながら、両肩を持ち上げるように両手を伸ばす。

③ 息を吐きながら、①に戻す。

④ 息を吸いながら、両手を斜め上のあたりに伸ばす。

⑤ 息を吐きながら、大きな円を描くように、ゆっくりと腕を回して①に戻す。

※4～5回繰り返したら両手を床に下ろして休み、1～2度繰り返す。

生涯学習課☎23局3531