

ヘルシーナ 健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

子育てサークルに参加してみませんか

保護者同士や子どもたちのふれあいの場、仲間づくりの場として子育てサークルを紹介します。

子育てサークルは、子どもと楽しい時間を過ごしながら、子育ての喜びや悩みを分かち合える場です。子育て中の方だけでなく、子育てが一段落し、子育て支援としてサークル活動に参加したい方も大歓迎です。



◇どんぐりの会

【活動日時】毎週金曜日の午前10時30分～※参加・解散は自由 【活動場所】神戸市民館他 【内容】月1回身体測定、季節や月ごとにイベントを開催

【問い合わせ】☎23-12807

◇お陽さまライブラリー（田原市おもちゃ図書館）

【活動日時】毎月第2土曜日・第3水曜日の午前10時～11時30分 【活動場所】田原福祉センター1階子育て広場 【内容】おもちゃで遊べる場・おもちゃの貸し出し



【問い合わせ】☎23-7307

◇くぬぎの会

【活動日時】毎月第1土曜日の午後3時～3時30分/毎月第3火曜日の午前10時30分～11時 【活動場所】中央図書館他 【内容】絵本の読み聞かせ・手遊びなど

【問い合わせ】☎22-7530

◇NPO法人たはら広場

【活動日時】第3水曜日の午前10時～正午 【活動場所】田原文化会館フ

リースペース・中央図書館他 【内容】絵本を楽しむお話会や図書館ボランティアの支援など

【問い合わせ】☎22-6349

◇豊橋みなみおやこ劇場



●太陽と子どものまつりの様子

【活動日時】不定期（お問い合わせください） 【活動場所】田原・豊橋地域 【内容】舞台鑑賞や遊びなどを通して、「子どもが子どもらしく育ってほしい」という思いのもと活動 【月会費】1名1500円

【問い合わせ】☎22-3977

今回紹介した子育てサークル以外にも地域で開催されているものもあります。詳しくは、子育て支援課（☎23-3513）または健康課（☎23-3515）へお問い合わせください。

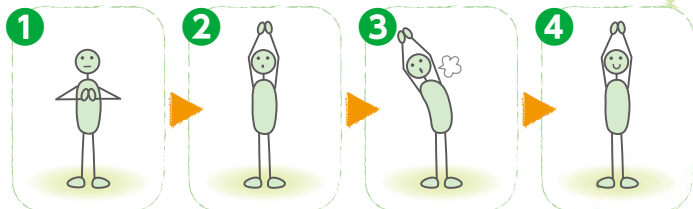
お手軽3分フィットネス 115

お手軽3分フィットネス集 スポーツ課などで配布中!

三日月のポーズで、きれいな姿勢に!

ウエストラインを伸ばして、脊柱の左右のバランスをとり、ゆがんだ体を改善しましょう。体を伸ばすことにより、血流が良くなり内臓も刺激されます。お腹を引き締めた状態でいきましょう。

スポーツ課☎23-3531



- ①まっすぐに立ち胸の前で手を合わせる。
 - ②息を吸いながら両手を合わせたまま上に伸ばす。
 - ③息を吐きながら体を右側に倒し、深い呼吸を3～5回続ける。
 - ④息を吸いながら②の姿勢に戻す。息を吐きながら①の姿勢に戻す。
- ※左側も同様に行い、①～④を2～3回繰り返す。