

# 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。

HP <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)
- 利用時間: 午前9時30分～午後5時

## ◎工作「アイロンビーズ」

開催期間 ● 2月24日(火)～3月1日(日) 午後1時30分～

対象 ● 小学生以上

材料費 ● 10円

## ◎チャレンジ「すうどく」

開催期間 ● 2月10日(火)～15日(日)



## ◎子育て講座ハグ

お子さんを遊ばせながらお気軽にどうぞ

日時 ● 2月18日(木) 午前10時～

テーマ ● 心のピントの合わせ方

## ◎親子リトミック

親子でリズムに合わせてからだを動かしてみよう!

日時 ● 【首すわり～1歳半頃】2月20日

金 午前10時30分～【1歳半頃～就園前】

2月24日(火) 午前10時30分～



## ◎みんなの様子



●真剣勝負の高校生です

## ◎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



Q お正月のお餅が残ってしまいました。餅を使った料理を教えてください。

### Tahara 餅のミニ春巻き(8個)

【材料】餅2個、春巻きの皮2枚、焼き海苔1枚、明太子1腹

【作り方】①お餅と春巻きの皮を4等分に切る。焼き海苔は1枚を8等分に切る。明太子は切り込みを入れ、中身をしごき出す。

②春巻きの皮に焼き海苔を重ね、明太子を塗り、お餅をのせて巻き、巻き終わりを水で止める。

③フライパンにサラダ油をひき、弱めの中火で熱し、お餅に火が通るまで揚げ焼きをする。  
※焼き海苔をしそ、明太子を柚子こしょうや梅肉に変えるなど、アレンジをして色々な味を楽しみましょう。



▶ 広報秘書課 ☎ 22 局 0138

## お手軽 3分フィットネス⑦

### 手足ぼかほか!冬の若返りストレッチ②

肺を伸び縮みさせる筋肉のことを呼吸筋といい、加齢や運動不足で硬くなってしまうと息苦しさの原因となります。呼吸筋ストレッチを行うことで、息苦しさの解消、さらには手足がポカポカになるといった効果もあります!



①両足を肩幅に開いて立ち、右手を頭の後ろ、左手を腰に当て、鼻からゆっくりと息を吸う。



②吸いきったら、息を口から吐きながら、ひじを持ち上げるように体の側面を伸ばす。



③息を吐ききったら、①の姿勢に体を戻し、右手と左手を反対にして同様に行う。

スポーツ課 ☎ 23 局 3531

※①～③を10回程度繰り返す。