

# 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

## ●チャレンジ「パズルに挑戦!」

開催期間 ●8月5日 ㊄~10日 ㊄



## ●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 ●8月20日 ㊄午前10時~

テーマ ●「勉強の好きな子に育てよう」

## ●工作「プラバン」

開催期間 ●8月1日 ㊄~3日 ㊄

8月19日 ㊄~23日 ㊄

午後1時30分~

対象 ●小学生以上 材料費 ●10円



## ●ダブルダッチ

「Jump Sky Beans」のメンバーの  
華麗なパフォーマンスを見にきてね。

日時 ●8月24日 ㊄午後1時30分~

## 8 月のお休み

8月4日 ㊄、11日 ㊄、13日 ㊄~  
15日 ㊄、18日 ㊄、25日 ㊄

## ●みんなの様子



●砂遊び

## ●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 市役所でパスポートの申請  
受け取りができると聞いたのです  
が、どうすれば良いのですか?

Tahara

田原市に住所のある人は、市民  
課窓口で、旅券(パスポート)の申請・受け取  
りができます。(平日のみ)申請に必要なも  
のは下記のとおりです。

申請書、戸籍謄本(全部事項証明書) また  
は抄本(個人事項証明書) 1通、写真1枚  
(縦45mm×横35mm)、本人確認書類、前  
回取得した旅券

受取日は、申請日から市役所の閉庁日を  
除いて8日目以降になります。旅券の受け  
取りには、必ずご本人がお越しください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▶市民課 ☎23局3511

HP <http://www.city.tahara.aichi.jp/>

## お手軽 3分フィットネス⑦

壁を押して二の腕を引き締めよう!

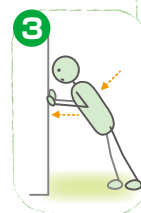
どこでも簡単にでき、二の腕の引き締め・バストアップに  
効果があります!長く腕立て伏せをしていなかった方、腕  
の力が弱い方は、この壁腕立てから始めていきましょう。



① 肩幅より少し広めに両  
手を広げ、壁に手をつ  
ける。



② 足は腰幅ぐらいに広  
げ、体は壁に寄りかか  
り、少し斜めの姿勢をと  
るようにする。



③ お腹にグッと力を入れ、  
肩甲骨を寄せてから、  
手に肩を近づけるよう  
に腕を曲げる。

※3セット程度繰り返す。

スポーツ課 ☎23局3531