

# 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

## ●キッズカーであそぼう

開催期間 ●9月9日(火)~12日(金)

午前中のみ

対象 ●幼児まで

## ●工作「ふくら Rocket」

作ったら飛ばして遊ぼう!

開催期間 ●9月23日(火)~28日(日)

午後1時30分~

対象 ●小学生以上 材料費 ●10円



## ●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 ●9月17日(火) 午前10時~

テーマ ●「みんなと一緒に」はいいことなの?

## ●親子リトミック

音楽に合わせて親子で体を動かしてみよう!

日時 ●【0,1歳向き】9月26日(金)【2,3歳向き】9月30日(火) / 午前10時30分~



## ●みんなの様子



●夕方はセミ取りの絶好のチャンス!

## ●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 汗をたくさんかいた後の水分補給は、水だけで大丈夫ですか?



**Tahara** 汗をかくと水分と塩分が同時に体の外へ流れます。大量に汗をかいた後は、水分と塩分、水分の吸収を助ける糖分が大切です。

●市販の飲料を選ぶときは、成分表示を見て購入しましょう。

ナトリウム40~80mg(100ml中)

※0.1~0.2%の食塩水に相当

●スポーツ飲料がないときは…

■麦茶と一緒に梅干を食べましょう。

■自分でスポーツ飲料を作りましょう。

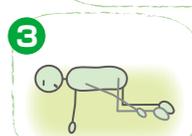
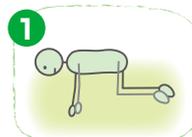
水1Lに1gの塩を溶かし、キャンディー(2,3個)や砂糖で甘さを調整する。

▶健康課 ☎23局3515

## お手軽 3分フィットネス<sup>72</sup>

猫背を改善して肩こり・頭痛を予防しよう!

姿勢を正すことで、肩こり・首こり・頭痛などの予防、さらには脂肪を燃焼しやすい体づくりにもつながっていきます。また、血行が良くなることで、美容効果もあり、アンチエイジング効果も期待されます!



① 四つん這いになり、手は肩の真下に、膝は骨盤の真下にくるような姿勢をとる。

② 左腕を上げて、指先を目線で追いながら天井に指先を向けて、そのまま5秒停止する。

③ ①の姿勢に戻って、左手を左足首のほうへ伸ばして、両膝と右手に均等に体重がかかるようにバランスをとって、そのまま5秒停止する。

※反対も同様に行い、3セット程度繰り返す。

※背中中は地面と平行になるよう意識する。

スポーツ課 ☎23局3531