

# 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

## ●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 ● 12月2日 ㊄  
午前10時30分~  
対象 ● 1歳半~就園前



## ●チャレンジ

### 「ポンポンキャッチ」

ペットボトルを使って遊びます。なん回キャッチできるかな?

開催期間 ● 12月9日 ㊄ ~ 14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 ● 12月17日 ㊄  
午前10時~  
テーマ ● おもちゃ・おこづかいから学ぶこと



## ●工作「ハニカムペーパーのオーナメント」

くると広げると素敵なハニカムペーパーを使って作ります。

開催期間 ● 12月16日 ㊄ ~ 21日 ㊄  
午後1時30分~  
対象 ● 小学生以上  
材料費 ● 10円

## ●みんなの様子



●中学生も楽しそうです。

## ●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



給食センターの見学や試食はできますか?



Tahara

給食センターでは、給食に関して理解を深めてもらうことや食育推進のために、市内保育園・幼稚園・小中学校の園児・児童・生徒の保護者の方などを対象に施設見学および試食を実施しています。

※営利目的や観光目的の施設見学および試食は、お断りしています。

### ◆施設見学申し込み

田原市教育委員会(給食担当)  
☎45局5030 FAX45局3315  
✉ kyusyoku@city.tahara.aichi.jp

### ◆試食申し込み

給食センター(株式会社田原学校給食サービス)  
☎45局5075 FAX45局3787  
✉ toyo-tahara@tees.jp

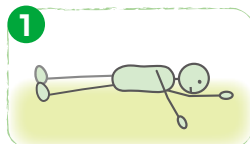
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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

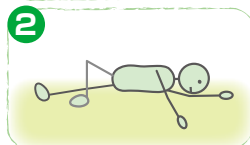
## お手軽 3分フィットネス<sup>75</sup>

ほっそり太ももを手に入れよう!

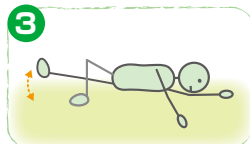
太ももは何もしなければ、普段使われていない部分の筋肉はどんどん揺るみ、脂肪がついてしまいます。お風呂上りにストレッチをしてほっそり太ももを目指しましょう!



① 左肩が下にくるように床に横になって、左腕で腕枕をして頭を支えて、右腕は真横にのばす。



② 右足を曲げて、左足のひざの前に下ろす。



③ 左足をゆっくり上げて、約10秒キープしてゆっくり下ろす。

※反対も同様に行い①~③を数回繰り返す。

スポーツ課 ☎23局3531