

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。

🏠 <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(4月から開館時間を午前9時30分に変更)

4 月のお休み

1 日 月、8 日 月、15 日 月、22 日 月、
30 日 火

●チャレンジ「くるりんスキップ」

お友だちと一緒にやってみよう!

期間 ● 4月9日 火 ~ 14日 日



▲何回飛べるか数えてみよう!

●子育て講座ハグ

育児のヒントや心が
ホッとできるお話し
がいっぱいです。親子
でどうぞ。

日時 ● 4月17日 火 午前10時~
テーマ ● 心の根っこを強くする



●みんなであそぼう

クッションボールを使っ
てストラックアウト! い
くつあたるかな?
ソフトバレーボールもで
きます。



期日 ● 4月20日 木 · 21日 金

●みんなの様子



●「おはなし会」楽しかったよ!

●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 広報たはらに掲載された写真
を、いただくことはできますか?

Tahara

広報たはらに掲載した写真は、
写っているご本人やご家族の方に、プレゼント
しています。ご希望の方は、田原市役所南庁舎
4階の広報秘書課までお越しください。

また、焼き増しなどで後日のお渡しとなる場
合がありますので、
事前に電話連絡を
いただくと幸いです。



▶ 広報秘書課 ☎22局0138

お気軽に、ご意見などをお寄せください。

▶ あて先 = 〒441-3492

(住所不要) 田原市役所広報たはら

✉ koho@city.tahara.aichi.jp

お手軽

3分フィットネス ⑤7

かんたん腹筋でおなかすっきり!

しっかりした呼吸をしながら腹筋を鍛えます。
両腕を上げるときには肩が上がらないように
し、起き上がるときには、おなかを縮めるつもり
で起き上がりましょう。毎日3分! 継続は力なり!
ウエストのサイズダウンを目指しましょう!



① ひざを立ててすわり、
両腕を前に伸ばす。

② おなかをへこませ、息
を吐きながら、おなか
を覗き込むようにして
背中を丸める。

③ 息を吐きながら、体を
後ろに倒す。

④ 息を吐きながら、両腕
を上げる。②の姿勢
に戻す。

※ ②~④をゆっくりと
した動作で数回繰
り返す

生涯学習課 ☎23局3531