

児童センター には 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

●児童センター10周年 センターまつり

工作、実験教室、ジャグリングショーなど、お楽しみがいっぱい입니다。
(詳しくはセンターだより、ちらしをご覧ください。)

日時 ●7月13日(土)・14日(日)・15日(月)・祝

午前9時30分～午後2時30分

●七夕かざり

短冊に願い事を書こう!

日時 ●7月2日(火)～7月7日(日)

●子育て講座ハグ

身近な子育てのお話をテーマに沿ってしてくれます。

日時 ●7月17日(火)
午前10時～

テーマ ●子どもが安心して過ごせる家庭づくり

●工作 プラバン

毎年恒例、大人気のプラバンです。

期間 ●7月23日(火)～7月28日(日)

対象 ●小学生以上

材料費 ●10円

7 月のお休み

1日目、8日目、16日(火)、22日目、29日目

●みんなの様子



●実験教室 二人とも真剣です!

●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 海水浴に行きたいのですが、市内の海水浴場や夏のイベントなどについて教えてください。

Tahara 市内には、白谷海水浴場、仁崎海水浴場、ココナツビーチ伊良湖の3つの海水浴場があります。海開きは7月13日(土)です。

海水浴期間中には、宝探し大会やビーチサン跳ばし選手権などのイベントを行います。このほか、お得な情報や夏の渥美半島の楽しみ方などホームページでご紹介していますので、ぜひご覧ください。

●渥美半島だより

HP <http://www.taharakankou.gr.jp/>

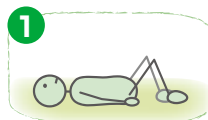
▶渥美半島観光ビューロー ☎23局3516



お手軽 3分フィットネス⁵⁹

腹筋を鍛えて美しい姿勢に!

下腹部がぽっこり出ているのは、腹筋が弱いから。さらに、腹筋が弱いと正しい姿勢を保てません。腹筋をしっかり使う癖をつけて、すっきりしたお腹と美しい姿勢を手に入れましょう。



① 膝を直角に曲げて仰向けに寝る。

② 手をお尻の下において、膝を持ち上げる。

③ 膝の角度を変えないように意識しながら膝を身体に引き寄せるようにしてお尻を持ち上げる。※下腹部に力が入るように意識する。

④ ②の姿勢に戻す。

⑤ 上記を10～15セット行う。

生涯学習課 ☎23局3531