

# 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)

4 月のお休み

2日休、9日休、16日休、23日休

## ●脳トレ「迷路・絵合わせ・間違い探し・なぞなぞ」

開催期間 ●4月3日(木)~8日(水)

対象 ●小学生以上

## ●みんなで遊ぼう

遊戯室でボールを使って遊ぼう!

日時 ●4月14日(土)・15日(日)



## ●工作「ぶんぶんゴマ」

ひもが伸び縮みするとき、ゴムのような感触が楽しめます。新一年生もやってみよう!

開催期間 ●4月17日(木)~22日(水)

時間 ●午後1時30分~

※材料がなくなり次第終了

対象 ●小学生以上

参加費 ●10円



## ●子育て講座ハグ

日時 ●4月18日(木) 午前10時~

テーマ ●みんな一緒にいいことなの?  
(輝け個性、伸ばそう可能性)

## ●みんなの様子



▲「人生ゲーム」  
いろいろな人生を体験してみよう!

## ●お知らせ

4月から小学生以上の方を対象に、緊急時連絡のための「利用登録」を開始します。登録の際は、受付へお越しください。

## 「市民の声」紹介



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?



旅券(パスポート)の申請・受け取りは、4月2日(月)から、田原市役所市民課で行なえるようになります。

受け取り日は、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。(代理での受け取りはできません)

詳しくは、広報たはら2月1日号18頁をご覧ください。か、お問い合わせください。

▶市民課☎23局3511

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

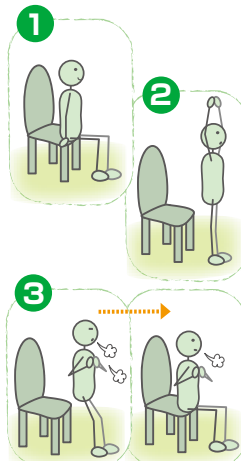
✉ [koho@city.tahara.aichi.jp](mailto:koho@city.tahara.aichi.jp)



## お手軽 3分フィットネス④

簡単な運動で、ひざ痛予防!

ひざ周辺の筋肉が衰えると、ひざにかかる負担が大きくなります。ゆっくりとした体操で腿の筋肉を鍛え、ひざ痛を予防しましょう。体がふらつかないように、お腹にも力を入れて動きましょう。



① 足を腰幅に広げて、いすに浅く座る。

② 両腕を広げて、上にあげながら、ゆっくりと息を吸いながら立ち上がる。

③ 両手を合わせて胸の位置に下ろしながら、ゆっくりと息を吐きながら座る。

※背筋を伸ばしてゆっくり行い、数回繰り返しましょう。

生涯学習課☎23局3531