

# 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)

●**工作「色紙でスイーツ  
くす玉を折ってみよう！」**  
ステキな柄の折り紙で作ってみよう。

開催期間 ● 6月10日(日)まで

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 ● 6月13日(日) 午前10時~

テーマ ● すずんで勉強する子に育てよう。(好奇心と学習意欲)

●**みんなで遊ぼう**

遊戯室でボールを使って遊ぼう!

日時 ● 6月23日(土)・24日(日)

●**脳トレ「ハンドで25」**

1~25の数字を、盤に書かれた同じ数字の上に、速く正確に並べよう。

開催期間 ● 6月26日(火)~7月8日(日)

対象 ● 小学生以上



●**みんなの様子**



●卓球で遊ぶ中学生たち

◎お知らせ

4月から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」を開始しました。登録の際は、受付へお越しください。



## 「市民の声」紹介



おむつ替えや授乳などが行える市内の公共施設の情報を教えてください。



誰でも自由におむつ替えや授乳が行えるスペースがある施設一覧は、田原市ホームページでご覧いただけます。

また施設には、皆さんが気軽に立ち寄れるよう、目印となる「赤ちゃんの駅」ステッカーを掲示しています。



●子育てガイド「赤ちゃんの駅」

🏠 <http://www.city.tahara.aichi.jp/life/baby/facility2.html>

▶子育て支援課 ☎23局3513

お気軽に、ご意見などをお寄せください。

▶あて先=〒441-3492

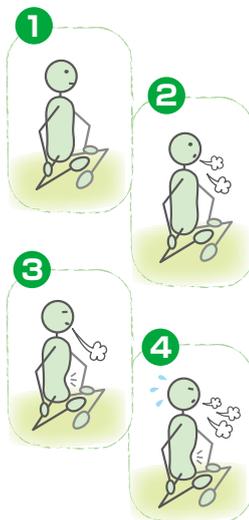
(住所不要)田原市役所広報たはら

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

## お手軽 3分フィットネス④7

呼吸でかんたん内臓マッサージ!

深く強い呼吸は腹筋を鍛えるだけでなく、腸のマッサージにもつながるので、便秘解消の期待ができます。食後を避けて行いましょう。



① あぐらなど楽に座れる姿勢で座る。

② 深い腹式呼吸を2~3回続ける。

③ 息を吐きながら、下腹からえぐるようにお腹をへこませる。

④ お腹をへこませたまま、強く深い呼吸を数回続ける。

※①~④を数セット行いましょう。

生涯学習課 ☎23局3531