

# 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)

10月のお休み

1日(月)、9日(火)、15日(月)、  
22日(月)、28日(日)、29日(月)

## ●子育て講座ハグ

日時●10月17日(火) 午前10時~  
テーマ●「はい」と言えないお年頃。  
(自立につながる心の成長)

## ●脳トレ「オセロ・チェス・将棋」

バトルしてカードを集めよう!  
期間●10月23日(火)~11月4日(日)



●チェスで勝負してみよう!

## ●センターまつり

年に一度のおまつりです。楽しいことがいっぱい!お友だちとみんなで来てね。(お昼の時間も開館します)

日時●10月21日(日)  
午前10時30分~午後3時



●昨年のセンターまつりの様子

## ●みんなの様子



●グラグラゲームで遊ぼう!

## ●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 田原市ホームページに掲載されている画像ダウンロードサービスの写真を、個人のブログに使用してもいいですか。



画像ダウンロードサービスでは、田原市内の景勝地・自然など絵になる風景の画像を、無料でダウンロードしていただけます。

個人のブログ、年賀状やカードなどへはもちろん、田原市を紹介する情報誌、観光ガイド、パンフレット、サイトなどへもご利用いただけます。

また、田原市の風光明媚な画像をあしらった卓上カレンダーやイラスト名刺のテンプレートも、無料でダウンロードしていただけます。

※なお、使用に際しては、「利用規約」を順守してください。



### ●画像ダウンロードサービス

🏠 [http://www.city.tahara.aichi.jp/photo\\_service/index.html](http://www.city.tahara.aichi.jp/photo_service/index.html)

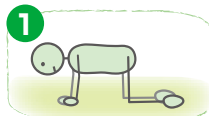
▶広報秘書課 ☎22局0138

## お手軽

# 3分フィットネス⑤

体幹を鍛えてボディラインも姿勢もすっきり!

四つんばいで、お腹を意識した深い呼吸をしましょう。重力に逆らい、お腹を上を持ち上げようとすることで、効果的に深層筋が鍛えられます。腹筋が鍛えられ、ウエストラインが引き締まり、美しい姿勢を保てるようになります。



① 肩幅に手、腰幅に脚をついて四つんばいになる。



② お腹に空気を入れるように意識して息を吸う。



③ おへそを背骨に近付けるようにお腹をへこませる。お腹をしっかりへこませたまま息をしっかり吐く。



④ 数回繰り返す。

※慣れたら、対角線の片手片足を伸ばした姿勢をキープしながら行ってみましょう。

生涯学習課 ☎23局3531