

# 児童館 においでよ!

詳しくは…●子育て支援課(市役所内) ☎23局3513

児童館だよりをご覧ください。

※保育園・幼稚園・福祉センター・子育て支援課にあります。

ホームページからもダウンロードできます。

🌐 <http://www.city.tahara.aichi.jp/life/baby/facility.html>

田原児童センター☎23局4761 / 西部児童館☎25局0211

3 月のお休み

7日(月)、14日(月)、  
22日(火)、28日(月)

## ●工作ランド「おみくじ」

牛乳パックとわりばしで「おみくじ」を作って、今日の運勢を占ってみよう! 何が出るかな?

開催期間●3月19日(土)まで

受け付け:午後1時30分～

※日曜・祝日は除く

対象●小学生～18歳

参加費●10円



▲みんなで引くと楽しいよ!

## ●3月のチャレンジ

### 「ボンボン キャッチ」

ペットボトルに何回入るかな? お友だちやお家の人とやってみよう!

開催期間●3月31日(木)まで



▲誰が一番上手にできるかな?

## ●子育て講座(児童センターのみ開催)

日時●3月16日(水) 午前10時～

テーマ●子育ては自分育て

(今の幸せに気づいていますか?)

## ●絵本の読み聞かせ

日時●3月17日(木) 午前10時30分～



## 「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

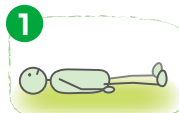
✉ [koho@city.tahara.aichi.jp](mailto:koho@city.tahara.aichi.jp)

お手軽

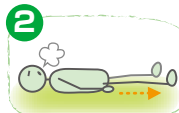
## 3分フィットネス③③

姿勢を正してボディラインを美しく!その2

骨盤がずれていると、脊柱がゆがんで姿勢が崩れます。その状態が続くと、肩こりや腰痛だけでなく内臓にも負担がかかり代謝も衰えていきます。骨盤周りをほぐして正しい位置に戻し、ゆがみのない美しい姿勢をつくり、ボディラインを整えましょう。



① 仰向けに寝る。



② 息を吐きながら、右足のかかとで押すイメージで足を伸ばす。



③ 息を吸って①に戻す。



④ 左足も同じように行う。

※20回程度行いましょう

生涯学習課☎23局3531