

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。

※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。

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

4・5月のお休み

4月4日月、11日月、18日月、25日月

5月2日月、9日月、16日月、23日月、30日月

29日☎は西部児童館のみ休館

◎工作ランド「ホイッスル」

牛乳パックを使ったホイッスルを作ってみよう!

開催期間●

4月19日☎～23日☎

受け付け:午後1時30分～

対象●小学生～18歳

参加費●10円



◎4月のチャレンジ「数独」

1から9までの数字で遊びながら頭の体操をしよう!

開催期間●4月26日☎～30日☎

◎みんなで遊ぼう

ボールを使って遊ぼう!

日時●4月9日☎・24日☎

◎子育て講座(児童センターのみ開催)

日時●4月20日☎ 午前10時～

テーマ●ハグ～hug

こんな触れ合いが人間性を育てる(子どもらしく・その子らしく)

館内の様子



▲囲碁を教してもらったよ!



▲ドミノ倒しは楽しいよ!

「市民の声」紹介



◎ 東北関東大震災で被災された方へ、個人からの支援物資を受け付ける窓口はありますか?

Tahara

田原市では、愛知県が行った受付品目と同様の、保存米飯、乾パン、即席めん、ブルトップ式缶詰、粉ミルク、紙おむつ、生理用品の7品目を、3月22日(火)～28日(月)に受け付け、愛知県へ搬送しました。今後も、支援物資などの受付がありましたら、市ホームページなどで随時お知らせしていきますので、よろしくをお願いします。



▶福祉課☎23局3512

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

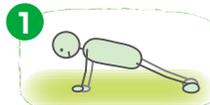
✉ koho@city.tahara.aichi.jp

お手軽

3分フィットネス③④

姿勢を正してボディラインを美しく!その3

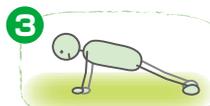
肩甲骨が正しい位置に保たれていないと猫背になるなど姿勢が崩れます。また、肩甲骨をしっかり動かすことができると、連動している腕なども効果的に動かすことができるようになります。肩甲骨周りの筋肉を鍛えて、美しい姿勢と動きにしましょう。



① 腕立て伏せをするときのポーズを作る。



② 息を吐きながら背中を左右に広げるようなイメージで肩甲骨を広げる。そのままの姿勢で一呼吸する。



③ 息を吸いながら①の姿勢に戻す。



④ 息を吐きながら背中を狭めるイメージで肩甲骨を寄せる。そのままの姿勢で一呼吸し、息を吸いながら①の姿勢に戻す。

※5回程度行いましょう

生涯学習課☎23局3531