

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。

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

5・6 月のお休み

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

6月6日月、13日月、20日月、
27日月

●脳トレ「数独」

空いているマスに数字を入れて完成させよう!

開催期間 ● 5月3日 月・火 ~ 8日 日

対象 ● 小学生以上

●子育て講座 (児童センターのみ開催)

日時 ● 5月18日 月 午前10時~

テーマ ● 井戸端会議ハグ~hug
誰からも愛される子(子どもの
つきあい・親のつきあい)

●みんなで遊ぼう

遊戯室でボールを使って遊ぼう!

日時 ● 5月21日 水・22日 木

●工作「キーホルダー」

木にペイントして、かわいいキーホルダーを作ろう!

開催期間 ● 5月24日 月 ~ 29日 日

時間 ● 午後1時30分~4時10分

対象 ● 小学生以上

参加費 ● 10円



▲木のキーホルダー

館内の様子



●“こまのおじさん”とたくさんの種類のコマで遊んだよ!



●子育て講座ハグでお気軽にご相談ください。

「市民の声」紹介



Q 東日本大震災に関する新聞記事などを、まとめて見られるところはありますか?

Tahara

中央図書館では、新聞記事の切り抜きをはじめ、東日本大震災に関する情報を集めたコーナーを入口に設けていますので、ご利用ください。

●5月12日 月まで

新聞記事の切り抜きや地震に関する本、“私たちに今できること”についての情報など

●5月14日 水 ~ 6月9日 月

新聞記事の切り抜きや東北地方に関する本、田原市の被災地への支援状況など

▶中央図書館 ☎23局4946

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

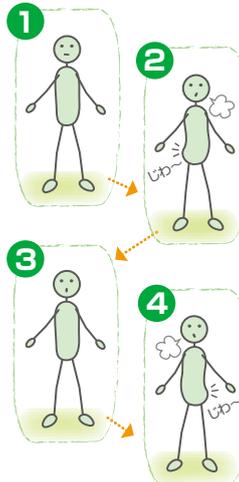
✉ koho@city.tahara.aichi.jp

お手軽

3分フィットネス³⁵

ウエストを引き締めて美しいボディラインに!

腹筋は、お腹の周りをぐるりと囲んでいます。腹筋は内臓の位置を安定させてくれるので、腹筋を鍛えると下腹部がポッコリと出のを防ぐことができます。わき腹を意識しながらトレーニングして、ウエストの引き締めを目指しましょう。



1 背筋を伸ばして、まっすぐに立つ。

2 息を吐きながら、わき腹の筋肉を縮めて、ゆっくりと右の骨盤を上を持ち上げる。

3 息を吸いながら、ゆっくりと1の姿勢に戻す。

4 同じように左側も行おう。

※15回ほど繰り返し、わき腹を意識しながら行いましょう。

生涯学習課 ☎23局3531