

# 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

**7・8 月のお休み**  
 7月 ▶ 4日月、11日月、19日火、25日月  
 8月 ▶ 1日月、8日月、13日水～15日月、22日月、29日月  
 ※6日土は西部児童館のみ休み

## ●脳トレ「タングラム」

正方形をいくつかに切りわけた形を使って、いろいろな形を作ろう!

開催期間 ● 7月18日月・祝～24日日

対象 ● 小学生以上

## ●みんなで遊ぼう

遊戯室でボールを使って遊ぼう!

日時 ● 7月30日土・31日日

毎週土曜日の午後2時から、囲碁教室も予定しています。  
 ※第一土曜日のみ午後3時～



## ●工作「サンバイザー」

オリジナルサンバイザーを作って、暑い夏を涼しく乗り切ろう!

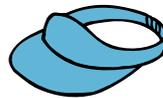
開催期間 ● 7月5日火～10日日

時間 ● 午後1時30分～4時10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(児童センターのみ開催)

日時 ● 7月20日火 午前10時～

テーマ ● 井戸端会議ハグ～ハグ親心、子供のピントの合わせ方(夏休みを過ごす心得)

## 館内の様子



●“ままごと”をして遊ぼう!



●タスポニーで勝負しよう!

## 「市民の声」紹介



◎平成20年8月から始めた広報紙の月2回発行は必要ですか? また、カラー印刷の必要はありますか?



広報紙の月2回発行により、時期に即したお知らせや、全戸配布や回覧をしていた印刷物などを広報に掲載することができ、地域の配布文書数を大幅に削減しています。

また、カラー印刷については、より見やすく、分かりやすく市民の皆さんに情報をお届けするため、平成17年度から実施しています。平成21年度に実施した広報アンケートでは、カラー印刷について59.6%の方が「読みやすい」と回答されています。

今後も、広報紙の月2回発行とカラー印刷は継続してまいりますので、ご理解をお願いします。

▶ 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

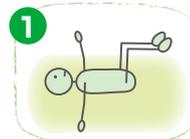
✉ [koho@city.tahara.aichi.jp](mailto:koho@city.tahara.aichi.jp)

## お手軽

## 3分フィットネス③

ウエストを引き締めて  
 美しいボディラインに! その3

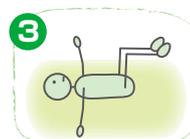
下腹部がぼっこり出ているのは、腹筋が緩んで内臓が下がってしまったり、便秘により老廃物が腸にたまったりすることなどが原因と考えられます。下腹部を意識した腹筋運動をして、お腹をすっきりさせましょう。



① 股関節とひざを直角に曲げて仰向けに寝る。



② 下腹部に力が入るように意識しながら、ゆっくりお尻を浮かせて両ひざをお腹に近づける。その姿勢を4～5秒キープする。



③ ゆっくり①の姿勢に戻す。

※15回ほど繰り返す。

生涯学習課 ☎23局3531