

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

8・9 月のお休み
 8月▶1日月、8日月、13日☎~15日月、
 22日月、29日月
 ※6日☎は西部児童館のみ休み
 9月▶5日月、12日月、17日☎、18日☎、
 20日☎、26日月
 ※19日☎は西部児童館のみ休み

●脳トレ「タングラム」

知恵の板(シルエットパズル)ピース
 7片を使って影絵に挑戦しよう!

開催期間●8月9日☎~12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●8月27日☎・28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1土曜日のみ
 午後3時~



●工作「プラバンアクセサリ」

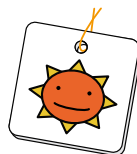
プラスチック板に好きな絵を書いてア
 クセサリを作ろう!

開催期間●8月16日☎~21日☎

時間●午後1時30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●8月17日☎ 午前10時~

テーマ●井戸端会議ハグ~hug
 家族の役割・家族のあり方
 (ホッとできる家庭づくり)

みんなの様子



●工作でサンバイザーを作ったよ!



●「ハの字なわとび」すごいでしょ!

「市民の声」紹介



Q 道路に動物の死体があるので
 すが、片付けてくれますか?

Tahara

犬や猫などの動物が、道路で自動
 車にひかれるなどして死んでいた場合、市役所か
 ら委託を受けた業者が回収に行きます。お手数で
 すが、死んでいた場所や動物の種類、数について、
 市役所清掃管理課へご連絡ください。

なお、私有地の場合は、
 市役所では片付けを行っ
 ておりませんので、ご了承
 ください。



▶清掃管理課☎23局3538

お気軽に、ご意見などをお寄せください。

▶あて先=〒441-3492

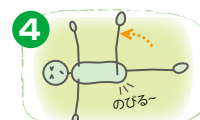
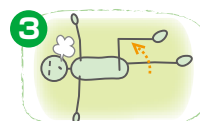
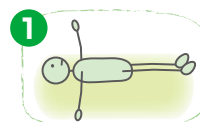
(住所不要)田原市役所広報たはら

☎ koho@city.tahara.aichi.jp

お手軽 3分フィットネス③

腰痛予防ストレッチ

慢性腰痛の原因の一つに、筋肉の緊張状態が続
 ために起こる血行不良が考えられます。ストレッチ
 は、筋肉の緊張をほぐす効果があります。お尻のス
 トストレッチで腰痛予防をしましょう。



- ① 両腕を広げて仰向けに寝る。
- ② ゆっくり息を吐きながら右ひざ
 を曲げる。
- ③ 曲げた右ひざを左側に倒して
 一呼吸する。
- ④ お尻の筋肉が伸びているのを
 感じながら、さらにゆっくりひざ
 を伸ばす。その姿勢を4~5秒
 キープする。ゆっくりと①の姿
 勢に戻す。

※左右交互に数回繰り返す。ス
 トストレッチは入浴後など体の温まっ
 ている状態でいきましょう。

生涯学習課☎23局3531