

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。

🏠 <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

●利用対象:0~18歳未満の児童(小学校入学前の児童は保護者の付き添いが必要)

9・10 月のお休み
 9月▶5日月、12日月、17日☎、18日☎、
 20日☎、26日月
 ※19日月・☎は西部児童館のみ休み
 10月▶3日月、11日☎、17日月、23日☎、
 24日月、31日月
 ※2日☎は西部児童館のみ休み

●脳トレ「仕切り益」

仕切り板の切込みの位置を考えながらはめていくと、立体的な幾何学模様が出来上がります。

開催期間●9月6日☎~11日☎

対象●小学生以上



●いろいろな形に挑戦しよう!

●工作「ゴム鉄砲」

割り箸の代わりに紙をまるめた棒を使って作ります!

開催期間●9月27日☎~10月2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「ハグ」 (児童センターのみ開催)

日時●9月21日☎ 午前10時~

テーマ●子どものSOSがわかりますか
 (受け止め方・対処法)



●みんなで遊ぼう

遊戯室でボールを使って遊ぼう!

日時●9月24日☎・25日☎

みんなの様子



●卓球は小中学生に大人気です!

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~

「市民の声」紹介



Q 食器の汚れをふき取るなどして、下水道を汚さないようにしていますが、台所で他に気をつけるポイントはありますか?



食器の片付けなどの際に、油を流さないことと、50℃以上のお湯を流さないことがポイントです。

油は下水管の中で固まって、管がつまる原因になります。また、下水管は塩化ビニールでできているため、50℃以上のお湯を流すと、管が溶けてしまうことがあります。

皆様のご協力をお願いします。

▶下水道課☎23局3525

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 2

腰から肩にかけて部分をストレッチすることにより、体幹部がほぐれます。普段使わない筋肉は、気づかないうちにどんどん硬くなってしまいます。ゆっくりとした動きのスローストレッチで体をほぐして腰痛を予防しましょう。



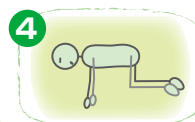
① 両腕を前に伸ばし、ビザは曲げて右を向いて寝る。



② 息を吸いながらゆっくり左腕を180度広げて体をひねる。
 ※顔も、左側に向けていく。



③ そのまま一呼吸。



④ 息を吐きながらゆっくり①の姿勢に戻す。

※左右交互に数回ずつ繰り返す。

生涯学習課☎23局3531