

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(小学校入学前の乳幼児は保護者の付き添いが必要)

12 月のお休み
5日(月)、12日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)、28日(水)~31日(土)
※4日(日)は西部児童館のみ休み
●年始休み1月1日(日)・2日(祝)~4日(水)

●脳トレ「たしざんパズル」

トライして集中力を高めよう。

開催期間●12月6日(火)~11日(日)

対象●小学生以上

●工作「パスタ DE リース」

カラフルなパスタを使って、クリスマスリースを作ろう。

開催期間●12月15日(木)~21日(水)

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●12月21日(火) 午前10時~

テーマ●お金をとおして学ぶこと(大切な経済観)

●みんなで遊ぼう

遊戯室でボールを使って遊ぼう!

日時●12月24日(金)・25日(土)



▲館内で遊んだ後は、自分で片付けるよ

●休館前工作イベント

「ありがとう西部児童館」

(西部児童館のみ開催)

西部児童館は工事のため12月12日(月)から休館し、平成24年3月31日(土)で閉館を予定しています。ぜひお越しください。

日時●12月6日(火)~11日(日)

午後1時~4時30分

対象●小学生以上

参加費●無料

※西部児童館は、8日(水)の午前10時~正午も開館します。



「市民の声」紹介



田原市ホームページで、2012年田原市カレンダーの配布を行いますか?

Tahara

景勝地や美しい自然景観などを楽しむことのできる卓上カレンダー「2012年田原市カレンダー」のほか、風光明媚な田原市の風景のイラストをあしらった「田原市イラスト名刺」テンプレート(WORD)を、ホームページ上で配布しています。

田原市ホームページのトップページにある「画像ダウンロードサービス」からダウンロードし、ご活用ください。

▶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

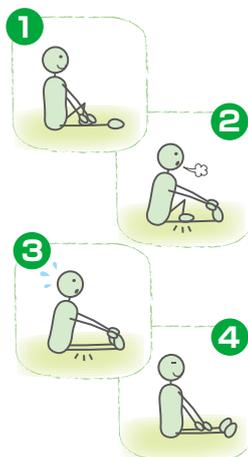
(住所不要)田原市役所広報たはら

✉ koho@city.tahara.aichi.jp

お手軽 3分フィットネス④

ストレッチでひざ痛・腰痛予防!

足の筋肉を丁寧にほぐしてストレッチを行うことで、ひざ痛や腰痛を予防できます。体が温まっている状態で、痛くない程度に、ももやふくらはぎなど足の裏側が伸びるのを感じながら行いましょう。



①片足を伸ばし、もう片方の足を床に倒し座る。つま先からももまでさすったり、揉みほぐしたりして筋肉をほぐす。

②足首を90度に曲げ、息を吐きながら骨盤を前に倒し、つま先を両手でつかみ足の裏を伸ばす。

③数回繰り返し、逆の足も伸ばす。

④両足を伸ばした状態で数回繰り返す。ひざの後ろを、優しくなでるように押す。

生涯学習課☎23局3531