

# 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

児童館だよりをご覧ください。

※保育園・幼稚園・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

11月のお休み

1日(月)、8日(月)、  
15日(月)、22日(月)、  
24日(水)、29日(月)

## ◎工作ランド

### 「ぱくぱくポンポン人形」

お口をパクパク! ポンポンでいろいろな動物を作ってみよう。

開催期間

●11月2日(火)~30日(火)

※日曜・祝日は除く



▲かわいい動物を作れるかな?

## ◎11月のチャレンジ

### 「マジカル・アイ」

じっと見ていると、絵が立体的になって見えてくるよ!

開催期間

●11月2日(火)~30日(火)



▲不思議な感覚を体験しよう!

## ◎子育て講座(児童センターのみ開催)

日時●11月17日(水) 午前10時~

テーマ●家族のあり方・ふれあい方  
(父親・母親の役割)

## ◎絵本の読み聞かせ

日時●11月18日(木) 午前10時30分~

親子で楽しく運動  
をしてみたいか  
がでしょうか。蔵  
王山ハイキングも  
オススメです。



## 「市民の声」紹介



◎ 広報たはらの15日号のページ数を増やすなど、もう少し充実できますか?

Tahara

「広報たはら」の15日号では、1日号とは性格を変え、地域の話やタイムリーな話題などをお届けできるように心がけています。皆さんからの市民活動情報や広報サポーターの記事を掲載し、お知らせページは最小限とし、より気軽に読んでいただけるように、12ページを基本としています。

掲載して欲しい内容などがありましたら、ご意見をお寄せください。また、市民の皆さんからの投稿記事も募集していますので、ぜひ身近な話題をお寄せください。



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

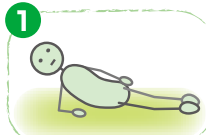
✉ [koho@city.tahara.aichi.jp](mailto:koho@city.tahara.aichi.jp)

## お手軽

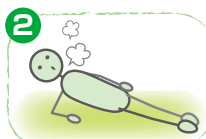
## 3分フィットネス<sup>29</sup>

かんたんな動きでウエスト引き締め!

横になってひじをつき、体を持ち上げるだけのかんたんな動きです。実際に行ってみるとキツイ動きで、首から尾骨までの体幹部がしっかり鍛えられます。少しずつでも継続することで、ウエストが引き締められます。



① 肩の真下にくるように、ひじをついて横になる。



② 息を吐きながらお尻を持ち上げ、肩から足先までが一直線になるように、お腹とお尻を引き締める。そのままの姿勢で深い呼吸をし、20秒ほどキープする。



③ 息を吐きながら①の姿勢に戻す。

※①~③を3回程度繰り返し、反対側も同様に行う。

生涯学習課☎23局3531