

地域子育て 支援センターへ



ようこそ!!

◆子育て講座(8月)◆

※詳しくは、各ルームにお問い合わせください。

◆ひまわりルーム◆

稲場保育園内 ☎23局0577

絵本の読み聞かせ

【日時】8月3日(月)

午前10時～10時30分

【講師】くぬぎの会

●お話を通して・驚き・楽しさ・おもしろさなどを感じ、親子で楽しい時間を過ごしましょう。

◆なのはなルーム◆

伊良湖岬保育園内 ☎38局0767

親子で音楽リズム

【日時】8月19日(水)

午前10時～10時30分

【講師】近並さつき先生・矢澤留美先生

●ワクワクする楽しい企画がいっぱいです！お友達と一緒にどうぞ。

【開放日】毎週月曜～金曜(祝日・お盆期間・年末年始を除く)※ 毎月 第3水曜の午後は、休館日です。

【時間】午前9時30分～正午、午後1時～3時30分

※毎日午前11時15分ごろから手遊び、絵本の読み聞かせなどがあります。

【対象者】未就園の児童とその保護者

【利用方法】予約不要(直接お越し下さい)



児童センター

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。

※図書館・緑が浜公園・子育て支援課にあります。

HP <http://www.city.tahara.aichi.jp/life/baby/facility.html>

田原児童センター ☎23局4761

●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)

●利用時間: 午前9時30分～正午、午後1時～5時

●みんなの様子



●アイデアいっぱいの作品作り



●こぶくおはなし隊のおはなし会

暑い時期なので、水筒や汗ふきタオルを忘れずに持ってきてください。



8 月のお休み

8月3日(月)、10日(月)、
13日(木)～15日(土)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

「市民の声」紹介



Q

キャベツを使った料理を教えてください。



●ボリューム満点おかずケーキ

Tahara

キャベツのケーキ サレ

【材料】A(ホットケーキミックス200g、卵1個、牛乳100ml、オリーブオイル大さじ3)、キャベツ3～5枚、玉ねぎ1/2個、ベーコン3枚、ピザ用チーズ100g
※オーブンを180℃に温めておく

【作り方】①玉ねぎはスライスし、キャベツとベーコンは粗みじん切りにする。

②フライパンにオリーブオイルを少量ひき、①を炒める。

③ボウルにAをすべて入れて軽くまぜ、②とピザ用チーズを入れて混ぜる。

④パウンド型に③を流し込み、型を持ち上げ落として空気を抜き、オーブンで40分ほど焼く。

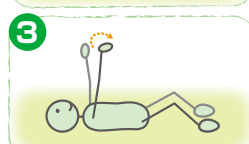
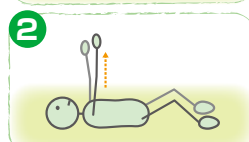
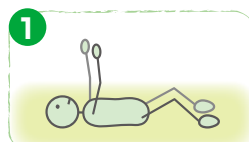
【参考】平成26年度加工品・料理コンテスト入選レシピ

お手軽

3分フィットネス[®]

二の腕伸ばしでリフレッシュしよう!

二の腕は普段使わない部分で脂肪がつきやすい部分です。二の腕を伸ばしたり、引き上げるストレッチをして引き締めていきましょう!



①仰向けの姿勢で寝転がり、前ならえの姿勢をとる。

②右腕を天井に突き出すようにグーッと伸ばしていく。

③そのまま手首をひねり、手のひらを外側に向けて10～20秒キープする。

※反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。

スポーツ課 ☎23局3531