

地域子育て 支援センター ようこそ!!

◆子育て講座(10月)◆

※詳しくは、各ルームにお問い合わせください。

◆パパと遊ぼう!(合同子育て講座)◆

子どもと遊んで、育児参加のきっかけ作りをしてみませんか?大勢のお父さんの参加をお待ちしています。

【日時】10月31日(土)午前10時~11時

【場所】稲場保育園遊戯室

【対象】1歳半~3歳の未就園児とお父さん

◆ひまわりルーム◆稲場保育園内☎23局0577

こんなときどうする!(救急法)【日時】10月7日(水)

◆なのはなルーム◆伊良湖岬保育園内☎38局0760

木の実ひろい&体育館で遊ぼう!【日時】10月21日(水)

【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(直接お越しください)

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



●読み聞かせは小学生も大好き



●熱心にパズルを解く中学生

児童センターでは、お菓子やジュース、スポーツドリンクなどは飲食できません。



10月のお休み

10月5日(月)、13日(火)、
19日(月)、25日(日)、26日(月)

「市民の声」紹介



Q そろそろキャベツの季節です。新しいメニューに挑戦してみたいです。

Tahara

キャベツとしらすのかき揚げ

【材料】キャベツ大3~4枚、ちりめんじゃこ50g、干しエビ20g、天ぷら粉130g、水100ml、揚げ油適量

【作り方】①キャベツは、千切りにする。
②ボウルに天ぷら粉を入れ水で溶き、①、ちりめんじゃこ、干しエビを加えて混ぜる。

③180℃に熱した油の中に、お玉ですくった②の生地を入れ、両面がからりとなるまで揚げる。

【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⁸⁵

足のつけ根の柔軟性を上げよう!

下半身ストレッチをすることで股関節・ももの裏が伸び、さらには足のつけ根の柔軟性がアップします。足のつけ根を柔軟にしてウォーキングを楽しみましょう!

1



2



3



1 ひざを伸ばし、背中を真っ直ぐにした長座の姿勢をとる。

2 右足の足首を持って、かかとを前に動かす意識で股関節・もも裏を伸ばす。

3 ②の伸ばした状態から、足首を左右にゆっくりひねる。

※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