

# 地域子育て支援センター ようこそ!!

## ◆子育て講座(11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0987

権現の森へ遊びに行こう!

【日時】11月4日(水)

午前10時～11時30分

【場所】権現の森(現地集合・解散)

●木の実を入れるバック作りや、いろいろな木の実や木の葉探しをしましょう。

### ◆なのはなルーム◆

伊良湖岬保育園内 ☎38局0760

女性の健康管理

【日時】11月30日(月)

午前10時45分～

【講師】柴田助産師

●子どもにとって大切なお母さん。お母さんの健康管理について詳しくお話しくれます。

【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)



# 児童センターだ

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



●オリジナル作品の制作中



●英語の絵本読み聞かせ

暴風や大雨などの警報が出た場合、児童センターは閉館になります。警報解除後は、確認してからお越しください。

## 11月のお休み

11月2日(月)、9日(月)、  
16日(月)、24日(火)、30日(日)

## 「市民の声」紹介



Q 田原産の食材を使ったレシピを教えてください。



▲田原市のクックパッドページ

Tahara

10月1日にリニューアルした田原市ホームページのトップページからクックパッドの「田原市のキッチン」を見ることができます。田原産の食材を使ったレシピを掲載していますので、ぜひ参考にしてください。



▲田原市の新ホームページ

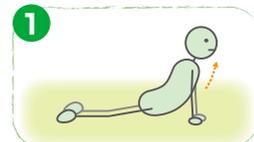
▶広報秘書課 ☎22局0138

## お手軽

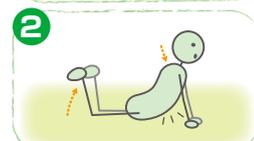
# 3分フィットネス<sup>®</sup>

お腹回りを伸ばして、  
身体の中からスッキリしよう!!

お腹回りの腸腰筋と呼ばれる部分を伸ばすことで、腰痛予防につながりしなやかな腰を手に入れることができます。身体の中からスッキリしましょう!



①両手で床を押さえ上体を起こして、お腹を伸ばす。



②肩甲骨を引き寄せてから、両ひざを立ててさらにお腹を伸ばす。



③②の姿勢から、足首から左右に倒して数秒キープする。

※①～③を数セット繰り返す。

スポーツ課 ☎23局3531