

# 地域子育て 支援センター ようこそ!!

## ◆子育て講座(3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

#### 絵本の読み聞かせ

【日時】3月16日(水)午前  
11時~11時30分

【場所】ひまわりルーム

【講師】田原市中央図書館司書

●繰り返しの面白さや場面展開の楽しさなどをお母さんと一緒に楽しみましょう。

### ◆なのはなルーム◆

伊良湖岬保育園内 ☎38局0760

#### そのときあわてないために

【日時】3月10日(木)午前  
10時30分~11時

【場所】なのはなルーム

【講師】田原市赤十字奉仕団員

●子どもに多い事故の予防と対処法を教えてください。(幼児安全法講座)

【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/kosodate/shussanikuji/1001098/1001099.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



●ボードゲームで勝負



●みんなでケンケンバ

水分補給のための水筒とタオルを忘れずに持ってきましょう。



## 3 月のお休み

3月7日(月)、14日(月)、  
22日(日)、28日(日)

## 「市民の声」紹介



「お手軽3分フィットネス」を  
まとめた資料はありますか?

Tahara

市民の皆さんからご要望をいただき、これまでの「お手軽3分フィットネス」をまとめた冊子を作成しました。

下記の施設で無料配布していますので、ぜひ日常のストレッチ・体操などに活用ください。

### 【配布場所】

田原市役所スポーツ課

田原文化会館

渥美運動公園

赤羽根文化会館

田原福祉センター

あつまライフランド

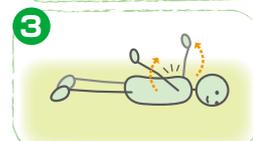
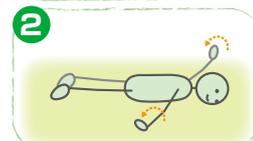
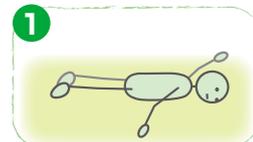
▶スポーツ課 ☎23局3531



## お手軽 3分フィットネス<sup>91</sup>

### 肩甲骨ストレッチで肩まわりを柔軟にしよう!

肩甲骨ストレッチをすることで、肩の柔軟性がアップします!肩まわりを柔軟にして、肩こりなどを改善しましょう!



①うつ伏せになり、両腕を真横に広げる。

②①の状態から、手首を反時計回りにひねり、手のひらを上に向ける。

③②の状態から、両腕を天井に向けて上げていき、肩甲骨を引き寄せる。

※①~③を数セット繰り返す。

スポーツ課 ☎23局3531