

# 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

**1** 月のお休み  
 1月1日(金・祝)～4日(月)、  
 12日(火)、18日(月)、25日(月)、  
 \*17日(日)は西部児童館のみ休館

## ◎工作ランド

### 『ぼうしのキーホルダー』

コーヒーミルクの空容器を使って、小さなぼうしを作ります。

開催期間

●1月13日(水)～31日(日)



▲ボタンやお花で、ステキに飾ってね!

## ◎1月のチャレンジ

### 『タングラム』

7つのピースを並べ替えて、いろいろな形をつくってみよう。

開催期間

●1月5日(火)～31日(日)



▲どんな形ができるかな?

## ◎映画会 (児童センターのみ開催)

日時 ●1月17日(日) 午後1時30分～

## ◎実験教室 (児童センターのみ開催)

日時 ●1月27日(水) 午後4時10分～

## ◎子育て講座 (児童センターのみ開催)

日時 ●1月20日(水) 午前10時～

## ◎絵本の読み聞かせ

日時 ●1月21日(木) 午前10時30分～

## ◎コマ教室 (児童センターのみ開催)

日時 ●1月11日(月・祝) 午後2時～

お手軽

## 3分フィットネス<sup>®</sup>

太ももとお尻を引き締めましょう!

上半身がぶれないように気をつけることによって、腹筋のトレーニングにもなり、おなかもスッキリします。足を前後に動かすときに、体がふらつかなないように安定させておくのがポイント!

1



1 体が一直線になるように横向きに寝る。

2



2 足を前にずらし体をくの字にして、上の足をお尻の高さまで上げる。

3



3 息を吸いながら、上の足の足首を90度に曲げた状態で前方へ静かに動かす。

4



4 息を吐きながら、けりだした足を、足首を伸ばして後ろにもって行く。

※振り子のようなイメージで、片足10回ずつ③～④を繰り返す。

生涯学習課 ☎23局3531

6ch ティーズチャンネル  
で放送中

## ケーブルテレビ



TAHARA

広報秘書課 ☎22局0138

### 街角ネットたはら番組表

放送日	内容
1/1～1/7	新年を迎えて (市長あいさつ) 渥美半島菜の花まつり見どころ紹介
1/8～1/21	サンテパルク新春フェア 田原市博物館「田原の美術～道家珍彦展」 ーシルクロードと渥美ー
1/22～2/4	田原市消防団出初式 田原市成人式

毎日6回放送

①7:40 ②12:40 ③15:40 ④18:40 ⑤22:40 ⑥24:40

※天候などにより、内容を変更する場合があります。



▲昨年の田原市消防団出初式の様子