

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

7月のお休み

5日(月)、12日(月)、20日(火)、
26日(月)

◎工作ランド

「ミサンガ」

ミサンガを作って願いごとかなえよう!

開催期間

●7月1日(木)~16日(金)

※日曜は除く



▲上手に編めるかな?

◎7月のチャレンジ

「脳トレ仕切り益」

まずは簡単な三角形からチャレンジしてみよう!

開催期間

●7月1日(木)~31日(土)



▲どんどん難しい形に挑戦してみよう!

◎絵本の読み聞かせ

日時●7月15日(木) 午前10時30分~

◎子育て講座(児童センターのみ開催)

日時●7月21日(水) 午前10時~

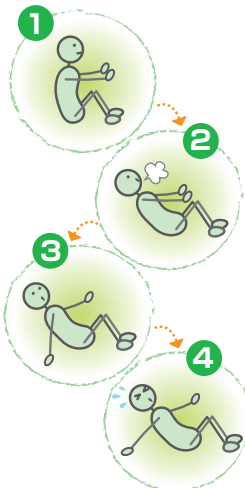


お手軽

3分フィットネス²⁵

簡単なエクササイズでウエストすっきり!

ゆっくりとした動きでひねりを取り入れた、座ったまま行うエクササイズです。簡単な動きですが、意識して動くことにより、お腹の深層筋が鍛えられます。少しきついエクササイズですが、続けることでウエストラインがきれいになります。



①両手を前に伸ばし、両足は腰幅に開いてひざを曲げ、背中を丸くして座る。

②息を吐き、お腹を引き締めながら、背中を丸めたままゆっくり後ろに倒れる。

③そのまま両手を体の横に広げ、ゆっくり一呼吸する。

④息を吸い、吐きながら体をひねらせて右手を後ろに伸ばす。床から10cm程度浮いた状態で一呼吸。息を吸いながら③の姿勢に戻り、左も同じように行う。

生涯学習課 ☎23局3531

ティーズチャンネルで放送中

アナログ 6ch デジタル 12ch

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
~7/8	愛のココナッツメッセージ PART23 「やしの実」投流 防災カレッジ
7/9~7/22	ジョージタウン姉妹都市提携20周年 記念式典 生き生き農業セミナー
7/23~8/5	赤羽根小学校「ボディボード体験」 シエルマよしご体験講座紹介

毎日6回放送

①7:20 ②12:20 ③15:20 ④18:20 ⑤22:20 ⑥24:20

※天候などにより、内容を変更する場合があります。

田原ほっとらいん

毎週土・日曜日

1日5回放送

(次回の放送は8月を予定)

