

# 児童館 においでよ!

詳しくは… ● 児童課(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・児童課にあります。

田原児童センター ☎23局4761 / 西部児童館 ☎25局0211

**3月のお休み**  
2日(月)、9日(月)、16日(月)、  
23日(月)、30日(月)

## ● 工作ランド

### 『フォトフレーム』

楽しい思い出の写真を、手作りフレームに入れて飾ろう!

開催期間 ● 3月10日(火)～29日(日)



▲ 工作ランド「フォトフレーム」

## ● 3月のチャレンジ

### 『ペア馬とび』

馬とびに挑戦! 2人で交互に何回続けてとべるかな?



## ● 絵本の読み聞かせ

日時 ● 3月19日(木)  
幼児向け ▶ 午前10時30分～

## ● 映画会

(児童センターのみ開催)  
開催日 ● 3月15日(日)

## ● 子育て講座

(児童センターのみ開催)  
日時 ● 3月18日(水) 午前10時～

## ● 実験教室

開催日 ● 3月11日(水)・18(水)

お手軽

# 3分フィットネス®

簡単エクササイズで腰痛予防!

身体をしっかり支えられるようになれば、姿勢が良くなり腰にかかる負担が少なくなります。身体を支えている深層筋に刺激を与えて、普段使っていない筋肉を目覚めさせましょう。

1



### ▼ スーパイン&ブリッジ

1 膝を立ててあお向けになる。

2



2 下腹に力を入れ、息を吐きながら腰と床の隙間をつぶす。背中全体で床を押し出すようにして、深い呼吸を数回する。

3



3 もとの姿勢に戻す。

4



4 ゆっくりお尻を持ち上げて、膝から肩まで一直線になるように姿勢を保ちながら数回呼吸する。

※ ①～④を数回繰り返す

生涯学習課  
☎23局3572

6chで放送中

# ケーブルテレビ

ケーブルチャンネルは地デジ12chでもご覧いただけます

TAHARA

情報センター  
☎22局7200

## 街角ネットたはら

放送日	内容
～3/4	つる編みのかごづくり ひな祭り展
3/5～3/18	ドッチビー大会 きのこ菌打ち体験
3/19～4/1	田原中部小学校「立志式」 サンパルクたはらチューリップフェア

毎日6回放送

※ 天候などにより、内容を変更する場合があります。

- ① 7:40
- ② 12:40
- ③ 15:40
- ④ 18:40
- ⑤ 22:40
- ⑥ 24:40

