

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。

田原児童センター ☎23局4761 / 西部児童館 ☎25局0211

4 月のお休み
6日(月)、13日(月)、20日(月)、
27日(月)

●工作ランド

『母の日のプレゼントを作ろう ペーパーカーネーション』

「ありがとう」の気持ちにカーネーションを添えて…

開催期間 ● 4月14日(火)～28日(火)

●4月のチャレンジ

『どんぐりおとし』

秋に拾ったどんぐりをボトルに入れて、10個のどんぐりをコロコロと下に落とすチャレンジだよ。



▲工作ランド
「ペーパーカーネーション」

●絵本の読み聞かせ

日時 ● 4月16日(木)
幼児向け ▶ 午前10時30分～

●映画会

▶ 西部児童館
開催日 ● 4月11日(土)
▶ 田原児童センター
開催日 ● 4月19日(日)

●子育て講座 (児童センターのみ開催)

日時 ● 4月15日(水) 午前10時～

お手軽

3分フィットネス⑨

身体をねじって内蔵刺激&腰痛予防!

呼吸に合わせてゆっくりと体をひねることにより腹部が刺激され、内臓の不調を改善させてくれます。腰のストレッチにもなり腰痛も予防できます。背筋を伸ばし、背中が丸まらないように注意しながら行いましょう。



▼ねじりのポーズ

① 両足を伸ばして、腰と背筋を伸ばして座る。



② 右ひざを曲げてひざを立てる。



③ 左ひじを曲げて右ひざの外側に添え、右手はお尻の後ろにおく。



④ ゆっくり息を吐きながら右側に身体をひねり、そのまま数回深い呼吸を続ける。

反対側も同じように行う。

※①～④を3～4回繰り返す

生涯学習課
☎23局3531

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

広報秘書課
☎22局0138

街角ネットたはら

放送日	内容
～4/1	田原中部小学校「立志式」 サンテパルクたはらチューリップフェア
4/2～4/15	「道の駅」あかばね口コスチューンオープン 定額給付金の申請が始まります
4/16～4/29	やしの実対面式 やってみよう! 野菜づくり (市民農園紹介)

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。

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

田原ほっとらいん

毎週土・日曜日

1日5回放送

(次回は5月を予定)

