

# 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

9月のお休み  
 1日(月)、8日(月)、16日(火)、  
 22日(月)、29日(月)  
 13日(土)、14日(日) 田原児童  
 センターのみ休館  
 15日(月・祝)、20日(土) 西部  
 児童館のみ休館

**工作ランド**  
**『デザイン箸』**  
 割り箸にアクリル絵の具でかわいい模様を  
 描き、メッセージを添えて「敬老の日のプレ  
 ゼント」にしよう。  
 開催期間 9月2日(火)～9月30日(火)

**絵本の読み聞かせ**  
 日時 9月18日(木)  
 幼児向け 午前10時30分～

9月のチャレンジ  
 魚つり

絵本の読み聞かせ

**映画会**  
 【児童センター】  
 日時 9月21日(日)午後1時30分～

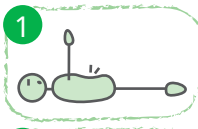
**子育て講座**(児童センターのみ開催)  
 日時 9月17日(水)午前10時～



## お手軽 3分フィットネス②

ひねりを入れた腹筋でくびれたウエストに!

お腹をへこませたまましっかりとした呼吸を行うことにより、身体の奥の筋肉が鍛えられます。エクササイズを効果的にするためには、意識した呼吸も重要です。



### ▼クリスクロス

- 1 あお向けになってお腹をへこませる。
  - 2 両手を頭の後ろに軽く添える。両手をしっかり左右に開く。
  - 3 息を吸い、吐きながら身体をひねって、上半身を起こしながら右足と左ひじを近づける。左足は伸ばしたまま床から浮かせておく。
  - 4 息を吸い、吐きながら身体をひねって、上半身を起こしながら左足と右ひじを近づける。右足は伸ばしたまま床から浮かせておく。
- 2～4を10往復程度繰り返す

生涯学習課  
 ☎23局3572

## 6chで放送中 ケーブルテレビ



加入補助をしています  
 情報センター  
 ☎22局7200

街角ネットたはら

放送日	内容
9/4～9/17	全国ソフトバレー・ファミリーフェスティバル 総合防災訓練
9/18～10/1	トライアスロン伊良湖大会 田原祭り
10/2～10/15	野田校区 保小中合同運動会 ため池の底力みんなで再発見!

毎日6回放送(内容は2週間ごとに更新)  
 7:40 12:40 15:40 18:40 22:40 24:40  
 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11月を予定)

\*田原市ケーブルテレビ加入補助は、平成21年1月末の申し込みをもって終了します。

