

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。

11月のお休み

4日(火)、10日(月)、17日(月)、
25日(火)

田原児童センター☎23局4761 / 西部児童館☎25局0211

●工作ランド 『ミサンガ』

ステキに編んで、願いをかなえよう!

開催期間●11月5日(水)～30日(日)

●絵本の読み聞かせ

日時●11月20日(木)

幼児向け▶午前10時30分～

●11月のチャレンジ

▶タングラム

正方形を7つに切り分けたものを重ならないように並べ替えて、色々な形をつくる遊びだよ。

●実験教室

日時●11月7日(金)、19日(水)

●映画会(児童センターのみ開催)

日時●11月16日(日)

●子育て講座(児童センターのみ開催)

日時●11月19日(水) 午前10時～



▶田原児童センター

お手軽

3分フィットネス④

ストレッチで腰痛予防!

腰やお尻、股関節のストレッチで身体をほぐすことにより、腰まわりの疲労を取りましょう。

1



2



3



4



▼シングルニートウチェスト

- 1 仰向けになって両膝を抱える。
- 2 息を吐きながら右足をゆっくり床に伸ばしていく。
- 3 抱えた左足を胸のほうに引きよせ深い呼吸を数回行う。
- 4 伸ばした右足を曲げて1の姿勢に戻る。

※左も同じように行う。
3～5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

●お知らせ

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。

TAHARA

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
～11/12	田原市中学校駅伝大会 田原市民まつり
11/13～11/26	栄養バイキング教室 市政びーあー講座「知ってる?! 設案ダム」
11/27～12/10	はつらつウォーキング教室 第1回田原市検定

毎日6回放送(内容は2週間ごとに更新)

①17:40 ②12:40 ③15:40 ④18:40 ⑤22:40 ⑥24:40

※天候などにより、内容を変更する場合があります。

■田原ほっとらいん

放送月	内 容
11月	考えてみよう“食”の大切さ ～田原市の食育のとりくみ

毎週土・日曜日 1日5回放送

①8:15 ②13:15 ③16:15 ④19:15 ⑤23:15

■12/9・10に市議会定例会の一般質問を中継予定