

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

●工作ランド

『クリスマスツリー』

モールやホイルで飾りをつけて、クリスマスツリーを作ろう!

開催期間●12月2日(火)～24日(水)

●絵本の読み聞かせ

日時●12月18日(木)

幼児向け▶午前10時30分～

●12月のチャレンジ

▶なわとびビンゴ

ビンゴカードでむずかしい技にチャレンジしよう!

●実験教室

日時●12月10日(水)

●映画会

▶西部児童館

日時●12月13日(土)

▶田原児童センター

日時●12月21日(日)



10月19日(日)に開催した
児童センターまつりの様子▶

●子育て講座(児童センターのみ開催)

日時●12月17日(水) 午前10時～



12月のお休み

1日(月)、8日(月)、15日(月)、
22日(月)
27日(土)～1月5日(月)

お手軽

3分フィットネス⑤

呼吸を使った腹筋でおなかスッキリ!

腹圧に負けない腹筋は、ぽっこりと出たおなかをスッキリとさせてくれます。継続は力なり! 毎日続けてスリットおなかを作りましょう!

▼ハンドレット

1



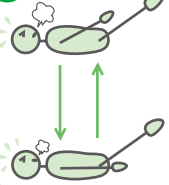
① 仰向けになって両膝を立て、おなかをへこませながら、床と腰の間にある隙間をなくすように背中全体を床につける。

2



② 両手の手のひらを下に向けて、床から15センチくらい浮かせて伸ばす。両足は斜め45度くらいに傾けて伸ばす。

3



③ 強く短く息を吸いながら5回(5カウント)、手を上下させる。今度は強く短く吐きながら5回(5カウント)、手を上下させる。

※1カウントごとに手を上下させ、姿勢を保つことができれば、10セット繰り返す。

生涯学習課
☎23局3572

6chで放送中

ケーブルテレビ

番組表

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
～12/10	はつらつウォーキング教室 第1回田原市検定
12/11～12/24	親子パン作り教室 民俗教室「粉ひき臼を使おう」
12/25～12/31	初立池の野鳥 田原市の年末年始の風景
1/1～1/7	新年を迎えて(市長あいさつ) 渥美半島菜の花まつりとどんぶり街道

毎日6回放送

①7:40 ②12:40 ③15:40 ④18:40 ⑤22:40 ⑥24:40
※天候などにより、内容を変更する場合があります。

■12/9(火)・10(水)に市議会定例会の一般質問を中継予定

■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。

ティーズチャンネルは、地デジ12chでもご覧いただけます。