

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。

ホームページからもダウンロードできます。

🌐 <http://www.city.tahara.aichi.jp/life/baby/facility.html>

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

5日(月)、12日(月)、19日(月)、
26日(月)

◎工作ランド

ありがとうの「やじろべえ」

気持ちを伝えるやじろべえを作ろう!

開催期間

●4月13日(火)~28日(水)



▲上手にバランスを取ろう!

◎4月のチャレンジ

「ドキドキバランスゲーム」

ペットボトルと紙皿のタワーを倒さないようにキャップをのせよう。

開催期間

●4月1日(木)~30日(金)



▲誰が一番早く、並べられるかな?

◎子育て講座(児童センターのみ開催)

日時●4月21日(水) 午前10時~

◎人形劇(児童センターのみ開催)

日時●4月10日(土) 午後2時30分~

◎絵本の読み聞かせ

日時●4月15日(木) 午前10時30分~

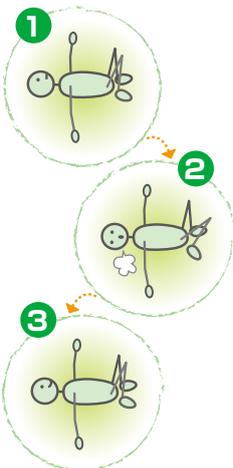


お手軽

3分フィットネス②

骨盤周辺の筋肉をほぐして腰痛解消!

骨盤のゆがみは、血流やリンパの流れを悪くしたり、腰痛などの原因になったりします。呼吸に合わせて、ゆっくりと丁寧に骨盤周辺のインナーマッスル(深層筋)をほぐし、ゆがみを取りましょう。



① 両腕を広げて仰向けに寝る。足を軽く開いてひざを曲げ、かかとを足の付け根に寄せる。

② 息を吸って、吐きながらゆっくり右足を内側に倒し、同時に顔は右側を向く。

③ 息を吸いながら、①の姿勢に戻す。

②~③を10回程度行う。

※左足も同じように行い、左右それぞれ3セット行う。

生涯学習課☎23局3531

ティーズチャンネルで放送中

アナログ 6ch デジタル 12ch

ケーブルテレビ



TAHARA

広報秘書課 ☎22局0138

街角ネットたはら番組表

放送日	内容
4/2~4/15	田原市民協働まちづくり事業補助金事業報告会 シデコブシと藤七原自然探訪エコツアー
4/16~4/29	田原駅南公共駐車場オープン 滝頭桜まつり
4/30~5/13	市民緑花まつり しおさい大学「気功と太極拳」

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。

放送時間変更について

ティーズチャンネルの番組編成の見直しに伴い、5/1(土)から、「街角ネットたはら」の放送時間が変更になります。

●5月からの放送時間

※現在の放送時間よりも各20分早くなります

①7:20 ②12:20 ③15:20 ④18:20 ⑤22:20 ⑥24:20