

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。

HP <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

5 月のお休み

6日(木)、10日(月)、17日(月)、
24日(月)、31日(月)

●工作ランド

「くるくる万華鏡」

ペットボトルの底に描いた模様がステキに見えるよ!

開催期間

●5月11日(火)～29日(土)

※日曜日は除く



▲クルクル回してのぞいてみよう!

●5月のチャレンジ

「馬とび」

続けて何回跳べるかな。

開催期間

●5月1日(土)～30日(日)

●子育て講座(児童センターのみ開催)

日時●5月19日(水) 午前10時～

●絵本の読み聞かせ

日時●5月20日(木) 午前10時30分～



▲田原児童センター所在地



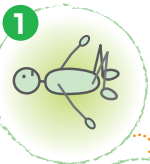
▲西部児童館所在地

お手軽

3分フィットネス②③

骨盤周辺の筋肉をほぐして体調改善!

お尻をゆっくりとスムーズに動かすと、骨盤を支える筋肉が連動して使われます。筋肉がほぐれ、血流が良くなり体調の改善につながります。また、筋肉が普段と違った使われ方をするため、脳が刺激され脳の活性化にもつながります。



① 仰向けに寝て、足はひざを曲げ腰幅に開く。



② 右足と左肩を床に押しつけるようにしながら、ゆっくり右側のお尻を持ち上げ、床に戻す。



③ 同じように左側のお尻を持ち上げ、ゆっくり床に戻す。

※②～③の動きを10～15回繰り返す。

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
～5/13	市民緑花まつり しおさい大学「健康体操」
5/14～5/27	市民協働まちづくり事業補助金公開審査 農業体験「田植え」
5/28～6/10	第50回記念田原風まつり 防災リーダー研修会

毎日6回放送 ①5月1日から放送時間に変更になりました

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

※天候などにより、内容を変更する場合があります。

■たはらほっとらいん

放送日	内 容
5月	田原市の里山を大切にしたい ～たはら里山の会の取り組み～

毎週土・日曜日 1日5回放送

①8:15 ②13:15 ③16:15 ④19:15 ⑤23:15