

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

1 月のお休み

1月1日(祝)～5日(月)、
13日(火)、19日(月)、26日(月)
※18日(日)は西部児童館のみ休館

● 工作ランド

『ボンボンアニマル』

毛糸でボンボンを作って、かわいい動物に大変身!

開催期間 ● 1月9日(金)～2月1日(日)

● 絵本の読み聞かせ

日時 ● 1月15日(木)

幼児向け ▶ 午前10時30分～

● 1月のチャレンジ

▶ ピンポン

卓球のラケットと球を使ってボールをつくよ。連続何回できるかな?

● 実験教室

日時 ● 1月16日(金)、28日(水)

● 映画会 (児童センターのみ開催)

日時 ● 1月18日(日)

● 子育て講座 (児童センターのみ開催)

日時 ● 1月21日(水) 午前10時～



▲ 工作ランド「ボンボンアニマル」



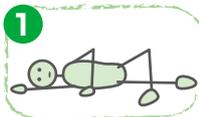
▲ 1月のチャレンジ「ピンポン」

お手軽

3分フィットネス⑥

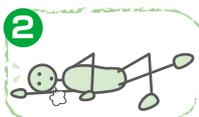
内ももを鍛えてO脚を改善!

内ももを鍛えると、O脚の改善につながります。さらに、変形性膝関節症にも効果があり、脚のゆがみも取れます。ちょっと横になったときに、行ってみませんか?

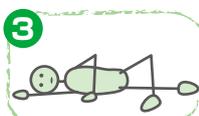


▼ サイドシングルレッグリフト

① 横向きになって寝て、上側の足の膝を立てる。



② 息を吐きながら下側の足をゆっくり持ち上げる。



③ 足を上げたまま1呼吸保持したら下げる。5～6回繰り返したら、反対も同じように行う。

※つま先は正面に向けておきましょう。

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
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
1/8～1/21	渥美半島新春マラソン大会 いちご狩りシーズン到来
1/22～2/4	衣笠小で「あんしん教室」 田原市成人式
2/5～2/18	渥美半島菜の花まつり 田原市小学校音楽会

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。

■ 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。