

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。

6 月のお休み
1日(月)、8日(月)、15日(月)、
22日(月)、29日(月)

田原児童センター☎23局4761 / 西部児童館☎25局0211

◎工作ランド

『おりがみ』

イチゴやクマなどの、やさしい
『おりがみ』をご紹介します。

開催期間

●6月23日(火)～7月5日(日)



▲カワイイおりがみが出来るよ!

◎6月のチャレンジ

『フラフープにチャレンジ』

何回まわせるかな?



▲上手にまわせるかな?

◎絵本の読み聞かせ

日時●6月18日(木)
幼児向け▶午前10時30分～

◎映画会

▶西部児童館
日時●6月13日(土) 午後1時30分～
▶田原児童センター
日時●6月21日(日) 午後1時30分～

◎子育て講座(児童センターのみ開催)

日時●6月17日(水) 午前10時～

◎実験教室

開催日●6月19日(金)

お手軽

3分フィットネス⑪

ストレッチで腰痛予防!

太ももの後ろ側の筋肉の柔軟性を高めることにより腰痛を予防することができます。しっかりと背筋を伸ばしたまま前屈するのがポイント! 前屈は、無理をしない程度にしておきましょう。



① 足首を直角に曲げ、つま先を天井に向けた状態で両足を伸ばす。



② 左ひざを曲げて左足の裏を右ひざにつける。左足は床につけておく。



③ 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと上体を曲げていく。姿勢を保ったまま深い呼吸を2～3回続ける。



④ 上体を起こす。

※ 反対も同じように行い、それぞれ5～6回繰り返す。

生涯学習課
☎23局3531

6chで放送中

ケーブルテレビ

ティーズチャンネル
は地デジ12chでも
ご覧いただけます

TAHARA

広報秘書課
☎22局0138

街角ネットたはら

放送日	内容
～6/10	けんか凧にける男たち 防災リーダー研修会
6/11～6/24	新エネ百選に選定 「たはらエコ・ガーデンシティ構想」 愛のココナッツメッセージ PART22 「やしの実投流」
6/25～7/8	博物館企画展 生誕120年書聖「鈴木翠軒展」 パパママスクール(クッキングコース)

毎日6回放送

※天候などにより、内容を変更する場合があります。

①7:40 ②12:40 ③15:40 ④18:40 ⑤22:40 ⑥24:40

田原ほっとらいん

毎週土・日曜日 1日5回放送
(次回の放送は8月を予定)