

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。

田原児童センター☎23局4761 / 西部児童館☎25局0211

7月のお休み

6日(月)、13日(月)、21日(火)、
27日(月)

◎工作ランド

『UFOおはじき』

UFOのおはじきと的当て
を作って遊ぼう!

開催期間

●7月7日(火)~31日(金)



▲何点取れるかな?

◎7月のチャレンジ

『昔の遊びにチャレンジ』

けんだま・あやとり・おてだま
…名人集まれ!



▲昔の遊びを楽しもう!

◎絵本の読み聞かせ

日時●7月16日(木)

幼児向け▶午前10時30分~

◎映画会 (児童センターのみ開催)

日時●7月19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●7月9日(木) 午前10時~

◎実験教室

『電気』

日時●7月29日(水) 午後1時30分~

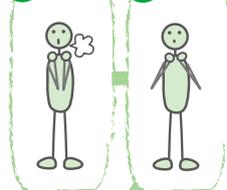
お手軽

3分フィットネス⑫

トレーニングとストレッチで肩こり予防!

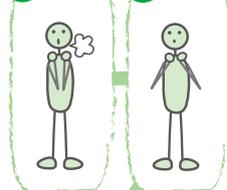
普段使われずに眠っている筋肉を動かすと同時に、使い過ぎている筋肉をストレッチすることにより、バランスよく体を使えるようになります。偏りをなくして疲労を軽減しましょう。

1



1 両手で両肩をつかみ、ひじを下にする。息を吐きながら両ひじを近づける。

2



2 息を吸いながら両ひじを開く。

※1~2を、ゆっくりと10回程度繰り返す。

3



3 両腕を肩から離して自然に立つ。少し体から腕を遠ざけながら両腕を後ろに回し、肩と胸を伸ばす。

※1~3を3回程度繰り返す。

生涯学習課
☎23局3531

6chで放送中

ケーブルテレビ

ケーブルチャンネル
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
~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)
7/9~7/22	~親子で取り組む むし歯予防~ 2009歯の健康フェスティバル サンテパルクたはら「夏のイベント情報」
7/23~8/5	着衣泳教室 (高松小学校) 図書館の楽しみ方

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)

