

# 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

## 8月のお休み

3日(月)、10日(月)、  
盆休み13日(木)～15日(土)、  
17日(月)、24日(月)、31日(月)  
\*1日(土)は西部児童館のみ休館

### ◎工作ランド

『プラバンキーホルダー』  
毎年、大人気!自分の好きな  
絵を描いて、すてきなアクセ  
サリーを作ってみよう。

開催期間

●8月1日(土)～21日(金)



▲どんなキーホルダーができるかな?

### ◎8月のチャレンジ

『ルービックキューブ』  
集中して、まずは一面そろえるこ  
とからチャレンジ!  
全面そろえられるかな?



▲集中力をアップさせよう!

### ◎映画会(児童センターのみ開催)

日時●8月23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●8月19日(水) 午前10時～

※なお、絵本の読み聞かせと実験教室に  
ついては、お休みします。



お手軽

## 3分フィットネス<sup>13</sup>

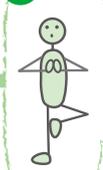
片足立ちのポーズで  
体全体のバランス力アップ!

バランスをとるポーズは、深い呼吸と意識を集中させることにより、バランス力を高めるだけでなく心を静めてくれます。また片足で立つポーズは、年とともに弱っていくといわれる脚力を強化してくれます。

1



2



1 まっすぐに立ち胸の前で手を合わせる。

2 左ひざを曲げて片足立ちになる。(ひざはなるべく横に向ける)

3 息を吸いながら両手を合わせそのまま上に伸ばす。そのまま深い呼吸を数回(20～30秒程度)続ける。

4 もとの姿勢に戻す。

※反対の足も同様に行う。  
1～4を2～3回繰り返す。

3



4



生涯学習課  
☎23局3513

## 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
～8/5	着衣泳教室(高松小学校) 図書館の楽しみ方
8/6～8/19	世界プロサーフィン田原大会 あつまれ得するサマーフェア2009
8/20～9/3	福江地区まちづくりビジョン 親子自然観察会

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

放送日	内容
8月	田原ウォーキングマップを持って街並み探訪

毎週土・日曜日1日5回放送

①8:15 ②13:15 ③16:15 ④19:15 ⑤23:15