

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。

10月のお休み
5日(月)、13日(火)、19日(月)、
25日(日)、26日(月)
*4日(日)は西部児童館のみ休館

田原児童センター☎23局4761 / 西部児童館☎25局0211

◎工作ランド

『切り紙コースター』
切り紙で作るステキなもよう
をコースターにしてみよう!
開催期間
●10月14日(水)～31日(土)



▲かわいいコースターができるよ!

◎10月のチャレンジ

『わりばしダーツ』
ペットボトルに割りばしを落と
すダーツだよ。



▲10本中、何本入るかな?

◎児童センターまつり

日時●10月18日(日)
午前10時～正午/午後1時～3時

◎映画会

▶西部児童館
日時●10月10日(土) 午後1時30分～
▶児童センター
日時●10月24日(土) 午後1時30分～

◎実験教室(児童センターのみ開催)

日時●10月21日(水) 午後4時～

◎子育て講座(児童センターのみ開催)

日時●10月21日(水) 午前10時～

◎絵本の読み聞かせ

日時●10月15日(木) 午前10時30分～

お手軽 3分フィットネス¹⁵

肩周りと背中をほぐしてスッキリ!

デスクワークなど、長時間同じ姿勢で仕事をしていると、肩周りや背中の筋肉が固くなってしまいます。ゆったりとしたストレッチで血行を良くし、体をスッキリさせましょう。

- 1 1 正座をして、両手を後ろに伸ばして組む。
 - 2 2 息を吸って両腕を上にあげる。
 - 3 3 息を吐きながら上体を前に倒して、おでこを床につける。深い呼吸を2～3呼吸続ける。
 - 4 4 息を吸いながら体を起こす。
 - 5 5 息を吐きながら両手をひざの上に返す。
- 1～5を5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

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

放送日	内容
10/2～10/15	田原祭り 田原市博物館「能に見る日本の女性像」
10/16～10/29	蔵王山展望まつり 田原城跡・月見会
10/30～11/12	田原市民まつり 田原福祉専門学校「たっぷく祭」

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11月を予定)



昨年の蔵王山展望まつりの様子▶