

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。

11月のお休み
2日(月)、9日(月)、16日(月)、
24日(火)、25日(水)、30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

『毛糸のゆびあみ』

長いひもを編んで「あやとり、やぐエコたわし」を作ろう!

開催期間

●11月4日(水)～27日(金)



▲ゆびを使って簡単に編めるよ!

◎11月のチャレンジ

『バランス』

棒を手のひらに乗せたり、箱を頭に乗せたりして、いつまで続けられるかな?



▲みんなで競争してみよう!

◎西部お楽しみ会 (西部児童館のみ開催)

日時 ●11月29日(日) 午後1時30分～

◎映画会 (児童センターのみ開催)

日時 ●11月15日(日) 午後1時30分～

◎実験教室 (児童センターのみ開催)

日時 ●11月18日(水) 午後4時10分～

◎子育て講座 (児童センターのみ開催)

日時 ●11月18日(水) 午前10時～

◎絵本の読み聞かせ

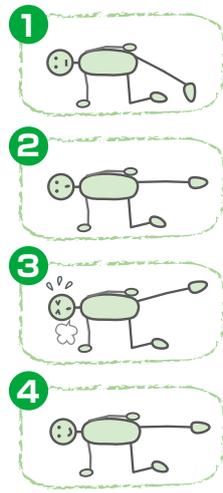
日時 ●11月19日(木) 午前10時30分～

お手軽

3分フィットネス[®]

中殿筋を鍛えて正しい姿勢で歩こう!

中殿筋が弱くなると、骨盤が不安定になり、歩くときに体が左右に揺れ、正しい姿勢で歩けなくなります。中殿筋を鍛えて骨盤のゆがみを予防しましょう。



- 1 右側を下に横向きになり、右手と右ひざをつく。
- 2 左足のつま先を正面に向けたまま、左足を床と水平になるまで上げる。
- 3 下腹部とお尻を締めて、息を吐きながらゆっくりと左足を少し上げる。
- 4 息を吐きながら、ゆっくり水平に戻す。

①～④を左右ともに10回程度繰り返す。
※つま先は正面に向け、背筋を伸ばしたままで行います。

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
～11/12	田原市民まつり「二・七の市」移転記念オープニングイベント
11/13～11/26	田原市消防団ポンプ操法大会 サッカー教室 (漆田保育園)
11/27～12/10	表浜自然ふれあいフェスティバル 福祉のつどい

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。

①17:40 ②12:40 ③15:40 ④18:40 ⑤22:40 ⑥24:40

■田原ほっとらいん

放送日	内容
11月	岬の文学散歩 ～伊良湖岬の文学碑を巡る旅～

毎週土・日曜日 1日5回放送

①8:15 ②13:15 ③16:15 ④19:15 ⑤23:15

■12/8・9に市議会定例会の一般質問を中継予定