

児童館 においでよ!

詳しくは... ● 児童課(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・児童課にあります。

田原児童センター 23局4761 / 西部児童館 25局0211

● 工作ランド

『プラバン』

開催期間 ● 8月1日(金)～8月31日(日)

▶ 午後1時30分～3時30分

● 絵本の読み聞かせ

日時 ● 8月21日(木)

幼児向け ▶ 午前10時30分～

● 実験教室

日時 ● 8月7日(木)、22日(金)

● 8月のチャレンジ

▶ 紙の皮むき

実験教室 ▶

● 映画会

【児童センター】

日時 ● 8月17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20日(水) 午前10時～

8月のお休み

4日(月)、11日(月)、
13日(水)～15日(金)、
18日(月)、25日(月)
2日(土) 西部児童館は休み

お手軽

3分フィットネス

意識した呼吸でお腹スッキリ!

腹圧に負けないお腹をつくれば下腹スッキリ!

さらに、腹筋がコルセットの役目を果たし「腰痛予防」にもなります。意識した呼吸とエクササイズで効果倍増! 腹筋を鍛えスッキリしたお腹を目指しましょう。



▼ ロールダウン・ロールアップ

① 坐骨を床につけ上体と両腕をまっすぐに伸ばして座る。

②→⑤ 息を吸い、吐きながら背中を丸めて、あおむけになる。

⑤→① 両腕をまっすぐに伸ばし、背骨を上から一本ずつ離していくような感じで背中を丸めながら身体を起こす。繰り返す

Point

- 常にお腹をへこませておきましょう。勢いをつけずにゆっくり動き、勢いがないと起き上がれない方は、手をつきながら起き上がしましょう。

生涯学習課

☎ 23局3572

6ch ティーズチャンネル 放送中

ケーブルテレビ

番組表

TAHARA

加入補助をしています

情報センター

☎ 22局7200

■ 街角ネットたはら

放送日	内容
～8/6	ぐるりんバスで出かけよう! 赤羽根小学校 ボディーボード体験学習
8/7～8/20	地元の食材を使った料理を味わう サーフィン世界大会
8/21～9/3	わくわくキャンプ 夏休みも残りわずか(宿題のヒント紹介など)

毎日6回放送(内容は2週間ごとに更新)

7:40 12:40 15:40 18:40 22:40 24:40

天候などにより、内容を変更する場合があります。

■ 田原ほっとらいん

放送月	内容
8	俺たちの街は俺たちが守る (田原市消防団の災害への備え)

毎週土・日曜日 1日5回放送

8:15 13:15 16:15 19:15 23:15

■ 9/3・9/4に市議会定例会の一般質問を中継予定