

ししごばん・ししうばん 4月

市立図書館 (アルネ・津山4階) ☎24-2919

- 小さな子どものえほんのじかん
●木曜ビデオ館
●むかし話を聞かす
●大きい子のおはなしのじかん
●おはなし会
●日曜えほんのじかん
●こどもの読書週間行事
●ファミリーシアター

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032

- おはなし会

勝北図書館 (新野東) ☎36-8622

- 春のおたのしみ会
●えほんタイム
●おはなしタイム
●昔ばなしのじかん

久米図書館 (中北下) ☎57-3444

- いっしょにあそぼ! 0123てくてく
●こくちゃんの紙芝居劇場

休館日 市立図書館: 30日(火)
加茂町・勝北・久米図書館: 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(祝)、30日(火)

中央児童館 (山北) ☎22-2099

- お話タイム
●赤ちゃん広場
●親子で遊ぼう

南児童館 (横山) ☎24-4400

- 絵本タイム
●プレクラブ ワイワイあそぼ!
●赤ちゃんあそぼ!

加茂児童館 (加茂町中原) ☎42-3168

- たんぼぼルーム【パネルシアターとエプロンシアター】
●まっちゃんと遊ぼう!
●たんぼぼルーム【こいのぼり作り】
●こどもの日の集い

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076

- よもぎ団子作り
●工作あそび

休館日 中央児童館・南児童館: 1日(月)、8日(月)、15日(月)、21日(日)、29日(祝)、30日(火)
加茂児童館: 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(祝)、30日(火)

Table with 2 columns: Date and Location. Rows include 10日(水) 北小学校, 11日(木) 高倉小学校, 12日(金) 院庄公民館, etc.

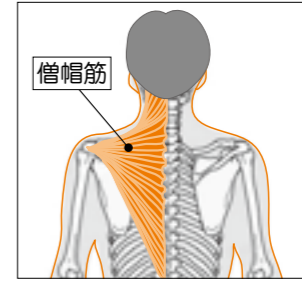
ぶつくまろ

血行を良くして、肩こり解消①

図健康増進課☎32-2069

Let's体操 Exercise

年齢を問わず悩んでいる人が多い“肩こり”。
主な原因は、姿勢が悪いことや運動不足などで、肩の周りの筋肉が緊張して硬くなり、筋肉の血行を悪くさせていることです。



僧帽筋の血行を良くする体操で肩こりを解消しましょう。
体操中は、息を止めずゆっくり呼吸をしましょう。また、無理をせず、できる範囲で体を動かしてみてください。

- 肩の上げ下ろし
①背筋をまっすぐ伸ばし、肩をすくめる
②力を抜いてストンと肩を下ろす
③①②を10回繰り返す



※この体操は、1日2〜3セット行くと効果的です

- 肩まわし
①背筋をまっすぐ伸ばし、軽く肘を曲げる
②肩で円を描くようにゆっくり回す
③前回し、後ろ回しを10回ずつ行う



つやまっ子はぐみQ&A いじめについて

Q いじめをしない子を育てるには、どうしたらよいのでしょうか?
A いじめは、人として決して許されないことです。
軽い悪ふざけや冗談のつもりでも、受ける側は深刻に受け取っていることもあります。また、いじめをはやし立てたり傍観したりすることも、いじめを行っていることと同じです。

いじめをしている子は、親から暴力や強いプレッシャーを受けるなど、家庭にも学校にも居場所がない子どもが多いと言われています。子どもの心と体を和らげるような会話や接し方など、子どもの心が満たされる環境づくりをしましょう。



津山市青少年育成センター ☎31-8650
家族のこと、友だちのこと、青少年の悩みごと、ご相談ください

32年の指導実績! ハイグレード家庭教師指導
成績向上・不登校・私立中学受験・高校受験・大学受験・医学部受験
津山進学ゼミナール ☎0868-24-5115