

# 資料館 だより



## 冬の企画展 「ひなまつり」

企画展「ひなまつり」は、皆さんからお寄せいただいた土雛や衣装雛、御殿飾り、段飾りなどを展示しています。そして、毎年恒例となりました、お雛様とお内裏様の衣装を着て写真撮るコーナーを設置しています。

衣装は、お雛様、お内裏様それぞれサイズ別にあり、乳児から大人用までをご用意しております。ご利用されるお客様は、お子様のみ着られる場合や、ご家族全員で衣装を着て写真撮影される方もいらっしゃいます。また、親子で簡単につくることができ、お雛様の工作コーナーも設置しております。

期間 3月12日(日)まで

### 写真撮影コーナー

受付時間

▽2月12日(日)まで 午前9時30分から11時30分  
午後2時から4時



▽2月15日(水)から3月12日(日)まで  
午前9時30分から11時 午後2時から4時  
※保護者同伴の上、カメラをご持参ください。

※受け付けは、資料館窓口にお越しください。お待ちいただく場合は、番号札をお渡しします。  
※受付状況により、1時間以上お待ちいただく場合があります。あらかじめご了承ください。

### 歴史民俗資料館ご利用案内

休館日 月・火・水曜日

※企画展開催中の水曜日は開館します。

※祝日は開館

開館時間 午前9時から午後5時

入館料 無料

問合せ先 ☎94-0055

健康文化センター

## ほほえみプラザ通信

トレーニングセンター利用について

### 2万人体力測定実施中

#### 毎月第2水曜日は「体力測定の日」

今月は2月8日(水)に実施します(予約制)

時間

- ①午前 10時から
- ②午前 11時から
- ③午後 1時から
- ④午後 2時から
- ⑤午後 6時から
- ⑥午後 7時から

場所

トレーニングセンター体力測定室 他



初めて利用・申込みされる方は初回登録が必要です。利用カードを作成しますので、顔写真(3cm×2.5cm)をお持ちください。(未成年の方は保護者の印鑑が必要です)

ほほえみプラザ5階 トレーニングセンター

午前9時から午後9時

申込みおよび問合せ先 ☎94-0057

## インフルエンザ対策は大丈夫？

### 食事編

- 野菜や果物を積極的にとる
- お酒の飲みすぎに注意
- 乳酸菌で体の中から守る力を高める

### 室内編

- 換気しつつ湿度を60%に保つ
- 適度の運動が必要  
(運動は室内でおこなう)

### 外出編

- 室内に入ったら手洗いうがいをする  
(うがいの前に口をすすぐ)



ウイルスに負けない体力をつけるため、トレーニングセンターで運動をしましょう！(ヨガやストレッチの他、有酸素運動もプラスして、体力アップをはかりましょう！)

<http://www14.ocn.ne.jp/~o-tra-ce/>