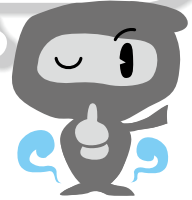


資料館 だより



秋の企画展

「みんな大好き！ゲーム展
（アナログからデジタルまで）」

すぐろくや百人一首など昔からあるゲームからテレビにつないだりパソコンで遊ぶデジタルゲームまでさまざまなゲームを紹介します。また、ふれあいまつりの2日間は、普段非公開の収蔵庫も開放します。

開催期間 10月28日（土）から12月10日（日）※祝日開館



スポーツの秋、食欲の秋、行楽の秋。皆さんはどんな秋を満喫していますか。今回はそんな秋の1つ、読書の秋に関連して、2つの教科書をご紹介します。

1つ目は、寺子屋で習字や読本として使用された初級の教科書の一つ「庭訓往来」です。成立は室町時代ご

ろといわれていますが、資料館にあるのは江戸時代（天明6（1786）年）に葛谷重三郎の耕書堂から出版されたものです。



2つ目は、明治時代の小学校用教科書「尋常小學（学）讀（読）本」（巻之六）です。明治20（1887）年に文部省編輯（集）局がまとめたもので、大日本図書から発行されました。



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 ※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

5階 トレーニングセンター
問合せ先 ☎94-0057



スポーツの秋

過ごしやすい季節になってきました。秋は代謝もよくなりダイエットにも最適です。トレーニングセンターでできるプログラムとご自宅でできるトレーニングを紹介します。気持ちよく体を動かし、秋の味覚をおいしく食べて健康な体を作りましょう。

トレーニングセンター スタジオプログラム

●かたんくびれシェイプ

ご自身のペースでリズムにのって体を動かしてシェイプアップしましょう。

日時 金曜 午前11時から正午



●くびれシェイプ

かたんくびれシェイプよりレベルアップ！体幹を意識してリズムカルに体を動かします。

日時 火曜 午後6時45分から7時45分

おうち de トレーニング

- ①膝立ちになり、手の平をバランスボールに置く。
- ②手を前に押し出して限界までボールを転がす。
- ③ボールを引き寄せて体を1の状態に戻す。



※腰を丸めない・腹筋を意識しながらゆっくりボールを転がす

営業時間 午前9時から午後9時まで 利用料金 一般410円 回数券・月会員券あり シルバー100円（シルバーは町内にお住いで65歳以上の方） 利用・申込される方は初回登録が必要です。利用カードを作成いたしますので5階フロントまでお越しください。

NPO法人ウィル大石スポーツクラブ事務局 オークマ温水プール2階（月曜・火曜休業日）☎95-1313
水曜日から土曜日 午前10時から午後6時/日曜日 午前10時から午後5時（午後0時30分から1時30分除く）