

# 資料館 だより



秋の企画展「みんな大好き！ゲム展」アナログからデジタルまで」は、12月10日（日）好評のうちに会期を終えました。期間中は、町内外より多くの方に足をお運びいただきました。誠にありがとうございました。



新年を迎えました。そこで今回は、お正月に関するものを紹介します。

お正月のお供え物として欠かせないのが鏡餅です。最近では、あらかじめ2段重ねて真空パックしたものがや外側だけ鏡餅の形にしたものが売られていて便利になっていますが、かつては、年末に家で餅つきをしてお雑煮用の餅や鏡餅を作っていました。家でやらない場合は近所のお米屋さんなどに注文することもありました。

今回紹介する収蔵品は、町内のお米屋さんから寄贈していただいた鏡餅を作る型です。つきあがった餅を丸いくぼみに入れるときれいな丸い餅になります。1つの型で上と下の2つのサイズが作れるようになっていて、重ねると鏡餅のできあがりです。小さい方から1号、3号、5号となっていて、一番大きい5号の下の餅の直径が約12cmです。これよりも大きなものは、鉢のような型を使って作っていたようです。



**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および祝日は開館  
**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



新年あけましておめでとうございます。トレーニングセンターは1月5日（金）から営業が始まります。寒さに負けず積極的に体を動かし、筋肉をつけて代謝を上げましょう！自宅やトレーニングセンターでできる上半身トレーニングを紹介します。

### トレーニングセンターでやるなら

#### ●トレーニングルーム

ダンベルフロントレイズ、チェストプレス

ダンベルフロントレイズは上半身の中で最も大きい三角筋、チェストプレスは大胸筋を鍛えることができます。



#### ●スタジオプログラム バレトン

バレエ、ヨガ、フィットネスを組み合わせたプログラムです。

**日時** 毎週木曜日

午前11時から正午

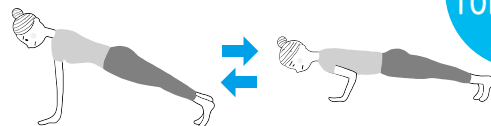


### おうち de トレーニング

#### ●プッシュアップ

- ①手を肩幅より少し広めにして手と足を床につける
- ②肘を曲げ胸が床につくまで体を落とす
- ③床を押ししてゆっくりと体を持ち上げる

①～③を  
10回×2回



※頭の先から足先まで一直線に！

難しい方は膝をつけても大丈夫！

**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法人ウィル大口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）