

資料館 だより

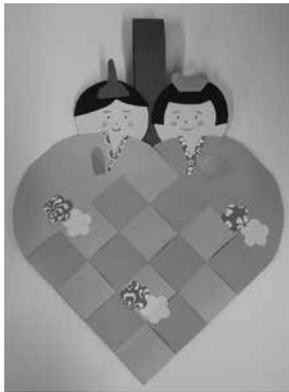


冬の企画展 ひなまつり

1月25日(土)より冬の企画展「ひなまつり」を開催します。毎年好評の大ひな階段(長さ6m、17段、ひな人形約220体)が、今年も登場します。また、「おひなさまバッグ」の工作や恒例のひなごときもおこないます。大ひな階段のひなごときをバックに写真撮影をしたり、親子で工作をしたりなごときに挑戦したりと楽しいひと時をお過ごしください。

開催期間

1月25日(土)から3月9日(日)



▲おひなさまバッグ作成例



今回は、本

年度寄贈された市松人形を紹介いたします。

市松人形は、江戸時代の人

気歌舞伎役者、佐野川市松に似せて作られた人形が始まりといわれています。一般的には、おかつば頭で着物姿の女の子と羽織、袴を身に着けた男の子の人形のこと、初節句には、雛人形と一緒に飾られました。今回紹介した市松人形は昭和初期のもので、この市松人形は「ひなまつり」展に展示します。



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
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



トレーニングセンター

ほほえみプラザ5階は、トレーニングセンターになっています。冬は、寒くて運動する気がおきない方も室内で汗を流しましょう！

有酸素ダイエット

体重を1キロ減らすには、約7,000キロカロリーを消費する必要があります。1か月で計算すると1日あたり約233キロカロリーです。運動量にすると、ウォーキング60分相当です。一般的に有酸素運動を始めて体重が落ち始めるのは、スタートから4週間から5週間後とされます。また目に見えて体重や脂肪の減少が感じられるのは、スタートから3か月前後とされています。継続することが大事ですね！うかうかしていると夏になってしまうので思い立った日に動きましょう！



健康文化センター(ほほえみプラザ)は、指定管理者「NPO法人ウィル大口スポーツクラブ」が管理運営をおこなっております。

大口町健康文化センターほほえみプラザ 問合せ先 ☎94-0057 営業時間 午前9時から午後9時まで