

資料館 だより



明けまして
おめでとうございます！
本年も資料館をよろしく
お願いいたします。

冬の企画展「ひなまつり」

1月21日(土)より開催します、冬の企画展「ひなまつり」は、皆さまからいただいた土雛や衣装雛、御殿飾り、段飾りなどを展示いたします。さらに、毎年恒例となりましたお雛さまとお内裏さまの衣装を着て写真撮るコーナーも開催する予定です。毎年ご利用いただいている方はもちろん、この資料館だよりで初めて知った方も、ぜひ足を運んで下さい。企画展は3月12日(日)までの予定です。

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、カメラをご持参下さい。

※ご利用の方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(特に2月下旬〜会期終了までの期間)。

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

明けましておめでとうございます。

2017年のスタートは1月5日(木)からの営業となります。本年もスタッフ一同心よりお待ちしております。

冬こそ筋力トレーニング&有酸素運動!



運動と食欲調整ホルモンは、密接な関係があります。

筋力トレーニングをおこなうと、食欲増進する作用のあるホルモンの分泌量が減少します。

有酸素運動をおこなうと、食欲抑制する作用のあるホルモンの分泌量が増加します。

冬に太りやすいのは、食欲に関係するこれらのホルモンの働きが考えられます。お正月で食べ過ぎた皆さん、ぜひトレーニングセンターで体を鍛えながら、食欲を調整し、冬を楽しくのりきりましょう! トレーニングセンターには、たくさんのマシン&プログラムが用意されています。

新しい年、寒さに負けずに、楽しい汗を流しましょう。

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1月11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

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