

資料館 だより



明けて
おめでとうございます！
本年も資料館をよろしく
お願いします。



1月19日(土)より開催します、冬の企画展「ひなまつり」では、皆さん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を撮るコーナーも開催する予定です。

また、親子で簡単につくることができるお雛さまの工作コーナーも設置します。

企画展 3月10日(日)まで

写真撮影コーナー

受付時間
▽2月11日(月・祝)まで
午前9時30分から11時30分 午後2時から4時

▽2月13日(水)から3月10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。

※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、番号をお伝えします。

※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月下旬から会期終了までの期間)。

※土曜日・日曜日は大変混雑しますので、平日(水曜から金曜)のご利用をお勧めします。

「ひなまつり」ボランティア募集!

「ひなまつり」の会期中、写真撮影コーナーでお手伝いいただける方を募集します! 詳しくは歴史民俗資料館までお問い合わせください。

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

明けましておめでとうございます。
2019年のスタートは1月5日(土)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、食欲を増進する作用のあるホルモンの分泌量が減少し、有酸素運動をおこなうと、食欲を抑制する作用のあるホルモンの分泌量が増加するのです。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、楽しい汗をかきにきてください。

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9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://www.oguchi-training.com>