

施設体館のお知らせ



	301300		
	貸館	図書室	証明書発行窓口
12/27(木)	通常業務	通常業務	通常業務
12/28(金)	休み	通常業務	休み
12/29 (土) ~ 1/3 (木)	休み	休み	休み
1/4 (金)	休み	通常業務	休み
1/5 (土)	通常業務	通常業務	休み
1/6 (日)	通常業務	通常業務	休み
1/7(月)	通常業務	通常業務	通常業務

※各業務によって休業日が異なりますので、ご注意ください。 2月の登録団体利用申し込みは、1月4日(金)からとなります。

~皆さんのコミセン、皆さんの手でキレイにしましょう!~

みなさんにコミセンを気持ちよく利用していただくため、 年末大清掃を行います。

12月28日(金)午前10時から(1時間程度)

協力してくださる方は、当日コミセン事務室にお越しください。 ご協力をよろしくお願いいたします。



団塊世代の男性必見! カッコよく年齢を重ねよう♪

男だけの健康講座を開催します

これからの人生がおもしろい♪ 健康で楽しく心豊かに時間を過ごすコツを お伝えします。



●対 象:50歳からの男性 **先着 10名**

●参加費:3.000円(調理実習材料費等) 参加時にお持ちください。

●申込〆切:1月11日(金)定員になり次第締め切ります

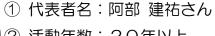
【お申込み・お問合せ先】

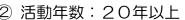
寺泊支所市民生活課保健係(☎0258-75-3114 月~金8:30~17:15) 寺泊コミュニティセンター(☎0256-97-3155 月~金9:00~17:00)

1	12/6 (木)	9:30~11:00 ☆こころの健康づくり 場所:寺泊コミュニティセンター
2	1/23 (水)	9:30~13:00 ☆開店!!「 居酒屋 志望貫 」 ☆理想を学ぶ食事作り(調理実習) 場所:寺泊文化センターはまなす
3	1/29 (火)	13:30~15:00 ☆運動講座 有酸素運動を中心とした教室を体験します 場所:寺泊コミュニティセンター
4	1/31 (木)	9:30~13:00 ☆自分のからだを知ろう(血圧・体年齢・基礎代謝など) ☆パッククッキング (調理実習) 場所:寺泊コミュニティセンター
5	2/7 (木)	9:30~12:00 ☆自分のからだを知ろう(血圧、体年齢、基礎代謝など) ☆減塩料理を作ってみよう(調理実習) 場所:寺泊文化センターはまなす
6		9:30~13:00 ☆自分のからだを知ろう(血圧、体年齢、基礎代謝など) ☆男だけの料理教会(理理実習) お終しみメニュート

コミセン活動団体紹介

1 大河津クラス(ソフトバルーボール)② 活動年数:20年以上





③ 構成員:30人(幅広い年齢層)

④ 活 動 日:毎週火曜・金曜(祝日も活動)

午後8時から午後9時30分

⑤ひ と 言:県内各地の大会にも出場し、笑

顔のたえない楽しいクラブで

す。初心者大歓迎!!懇切丁寧に

指導します。興味のある方まず

は見学にお越しください。



#2 グランドゴルフ有志の会



メンバー募集中!



① 代表者名:渡辺 哲夫さん

② 活動年数:4年目

③ 構 成 員:10人

(60~80代 平均73歳位)

④ 活動日:毎週月曜・金曜日

午後1時30分から午後4時

(祝日は活動なし)

⑤ ひ と 言:健康のために、地域の輪を大切に

しながらほがらかにやっています。

やってみたい方がいましたら、

歓迎します!

■コミセンの施設は個人利用も可能です。

軽スポーツや親しい友達との団らん、読書、勉強

などにご利用ください。

詳しくは、コミセン事務室まで お問い合わせください。



■卓球台をご活用ください!



お友達と軽運動を楽しみませんか。

【利用方法】

コミセン事務室または代行員室で受付簿に 必要事項を記入してください。必要な備品 (ネット・ラケット・玉) を貸し出します。

○利用時間 9:00~閉館まで

今年1年大変お世話になりました。

よいお年をお迎えください。



【連絡・お問合せ先】 寺泊コミュニティセンター 事務局

TEL: 0256-97-3155

FAX: 0256-98-2205