



## 施設休館のお知らせ



	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!~

## 年末大清掃のお願い

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)

協力して下さる方は、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	~ 終了 ~
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) ☆バッククッキング (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	2/21 (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) ☆男だけの料理教室 (調理実習) お楽しみメニュー♪ 場所: 寺泊文化センターはまなす	

# コミセン活動団体紹介

## #1 大河津クラブ(ソフトボール)



- ① 代表者名：阿部 建祐さん
- 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。



メンバー募集中!

## #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