



# イベント情報

月 火 水 木 金 土 日

## 1月の予定

### ◆とみかわ児童館

- 10日(火) かるた大会
- 12日(木) 冬休み工作会
- 13日(金) むりえの日
- 17日(火) イラスト集づくり
- 19日(木) キラキラちゃれんじ
- 20日(金) スーパーじどうクラブ
- 26日(木) カレンダーづくり
- 27日(金) 館長とあそぼう！
- 開館時間 9:00～17:00
- 休館日 毎週日曜日、祝日  
年末年始 12月30日(金)～1月5日(木)
- お問合せ とみかわ児童館 電話 01456-2-3044

### ◆子育て支援センター わくわく館

- 行事予定・休館日は前々ページに掲載しています。
- ※第2・第4火曜日は「身体測定の日」
- ※毎週水曜日は「サークル開放日」
- お問合せ わくわく館 電話 01456-2-3048

### ◆門別総合町民センター

#### 〈スポーツセンター〉

- 8日(日) 第7回町内テニポン大会
- 15日(日) 町内室内テニス大会
- 22日(日) 町内インドアソフトテニス大会
- 29日(日) 第71回日高町ミニバレーボール大会(4人制)
- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 毎週月曜日(9日を除く)、10日(火)  
年末年始 12月31日(土)～1月5日(木)  
12月30日は15時00分以降閉館します。

#### 〈福祉センター〉

- 4日(水) 消防出初式
- 8日(日) 日高町成人式
- 22日(日) ニューイヤークンサート2012
- 開館時間 9:00～21:00  
年末年始 12月31日(土)～1月5日(木)  
12月30日は17時15分以降閉館します。
- お問合せ 教育委員会 電話 01456-2-2451

### ◆門別中央スポーツホール

- 休館日 年末年始 12月31日(土)～1月5日(木)  
12月30日は15時00分以降閉館します。
- お問合せ 教育委員会 電話 01456-2-2451

### ◆富川青少年会館

- 休館日 毎週月曜日(9日を除く)、10日(火)、11日(水)  
年末年始 12月31日(土)～1月5日(木)  
12月30日は17時00分以降閉館します。
- お問合せ 教育委員会 電話 01456-2-2451

### ◆門別図書館郷土資料館

- \*図書館に無い本はリクエストできます。
- \*門別図書館で借りた本の返却は、日高図書館・門別公民館・厚賀コミュニティーセンターでもできます。
- 開館時間 火～金 10:00～18:00  
土・日 10:00～17:00
- 休館日 毎週月曜日・10日(火)・31日(火)  
年末年始 12月29日(木)～1月5日(木)  
※本の返却はブックポストをご利用下さい。
- お問合せ 門別図書館郷土資料館  
電話 01456-2-3746

### ◆日高山脈館

- 開館時間 10:00～15:00(11月～3月)
- 休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌火曜)  
年末年始 12月29日(木)～1月5日(木)
- お問合せ 日高山脈館 電話 01457-6-9033

### ◆日高町民センター・総合体育館

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 毎週月曜日  
年末年始 12月31日(土)～1月5日(木)
- お問合せ 教育委員会分室生涯学習課  
電話 01457-6-3858

### ◆日高図書館郷土資料館

- 開館時間 10:00～17:00
- 休館日 毎週月曜日  
年末年始 12月29日(木)～1月5日(木)
- お問合せ 日高図書館郷土資料館  
電話 01457-6-2469

### 日高町体育協会主催「ストレッチ講習会」開催

11月16日、日高町体育協会(茂野俊二会長)主催の「ストレッチ講習会～体幹トレーニングで運動効果アップ」が門別総合町民センターで開催され、会員ら35名が心地よい汗を流しました。講師は、浜仁会円山クリニック健康運動指導士で、とねっこ館インストラクターでもある佐藤雄一さん。

最初に体幹トレーニングの効能などについて説明を聞いた後、準備体操を兼ねたソフトエアロビクスを開始。リズムカルな音楽と佐藤さんの明るいかげ声のリードで徐々にテンポを速めたレッスンをを行い、最後に片足上げ、片手片足上げ、肘伸ばし、肘伸ばし足上げなど筋肉強化に有効な体幹トレーニングのメニューをこなしました。



まちの話題

役場本庁、総合支所、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所の開庁時間は午前8時30分～午後5時15分までです。