

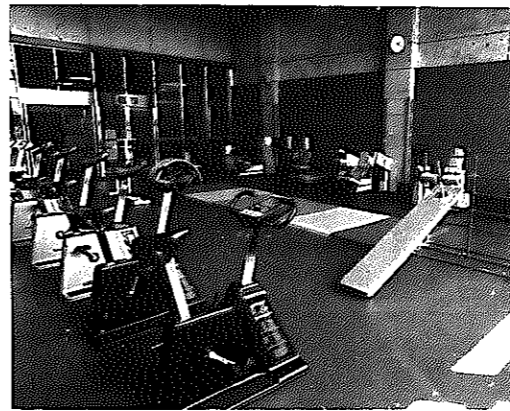
1 土	
2 日	小学生室内サッカー大会 (回カルチャー) 休日当番医=村田整形外科・小須戸町・☎0250-38-5211
3 月	
4 火	レディーススキーセミナー (回六日町ミナミスキー場)
5 水	心配ごと相談所 (回13時~回老人センター)
6 木	トレーニング機器説明会 (回①18時~②19時~③20時~回カルチャーP 8)
7 金	
8 土	
9 日	白根・大郷・鷲巻公民館インターネット講座 (回13時30分~15時30分回白井公民館P 13) 第5回白根市小学生卓球大会 (回カルチャー) 休日当番医=齊藤皮膚科・中央通5・☎372-3080
10 月	
11 火	
12 水	心配ごと相談所 (回13時~回老人センター) 母子手帳交付日 (回受け付け=13時30分~14時回保健センター)
13 木	
14 金	
15 土	白根一中吹奏楽部アンサンブルコンサート (回19時~回大風と歴史の館P 16)
16 日	新春フルートアンサンブルコンサート (回18時30分~回サルナート吉運堂) 生協婦人バレーボール大会 (回カルチャー) 休日当番医=田中眼科・水道町1・☎373-3962
17 月	16ミリ映写機操作技術講習会 (回18日まで 9時~21時回青年教育センターP 13)
18 火	
19 水	心配ごと相談所 (回13時~回老人センター) 講演「かかりつけ医について」 (回19時~回カルチャーP 10)
20 祝	白根剣道大会 (回カルチャー) 休日当番医=かじわら産婦人科・市役所上町・☎373-3130
21 金	
22 土	
23 日	新飯田地区公民館ターゲットバードゴルフ大会 (回13時30分~回新飯田小学校) 白根地区公民館ウォーキングコースを歩こう (回10時~回中央公民館前集合P 8)
24 月	県下柔道大会 (回カルチャー) 休日当番医=馬場医院・杉菜町・☎373-6565
25 火	
26 水	心配ごと相談所 (回13時~回老人センター)
27 木	
28 金	求人求職相談ハローワークピア (回9時30分~回市役所P 7)
29 土	特養老人ホームしなの園一般公開 (回30日まで 10時~15時P 11)
30 日	休日当番医=森平医院・小須戸町・☎0250-38-2665
31 月	西蒲地区高校バドミントン大会 (回カルチャー)

▶4月以降の予定◀

- ・白根マラソン (回5月18日 出場申込締め切り=3月30日回市内P 9)
- ・第6回全国天乃川デュアスロン大会 (回5月25日回新飯田小発着P 9)

ウインドウ情報

■セーターを洗うコツ 手洗いでは、お湯の温度が高いと縮む原因に。効果は水でも十分なので、水で手早く洗います。ウール専用洗剤を溶かし、えりやそで口が前にくるよう畳んで押し洗い。沈める、浮かせるを20回。30秒ほど脱水し、すすいでさらに脱水。平らな所で陰干しします。



あなたの文化・スポーツ活動に

利用したいね カルチャーセンター

カルチャーセンターは、毎年約12万人の皆さんから、文化・スポーツなどのさまざまな活動に利用いただいています。これからも、もっと多くの皆さんから、気軽楽しく利用いただくため、施設の紹介と利用方法についてご案内します。

こんなことが出来ます

●友達や家族で気軽にスポーツを楽しみたいとき (個人利用)



●注意事項 卓球・バドミントンのラケットや羽根などは利用者が持参ください。その他の用具は無料で貸し出します。競技のルールや用具の使い方などは窓口で声を掛けてください。このほかのスポーツをするときは専用利用(事前に申し込みをする利用)をお願いします。

●団体やグループなどでスポーツを楽しみたいとき (専用利用)



●会議や打ち合わせなどをしたいとき 研修室・視聴覚室・ミーティングルームが使えます。お気軽にご利用ください。



●屋外でテニスコートをしたいとき (料金) 昼は1面1時間300円、ナイターは700円です。



●会議や打ち合わせなどをしたいとき 研修室・視聴覚室・ミーティングルームが使えます。お気軽にご利用ください。

施設の概要

- 開館時間 午前9時から午後10時
- 休館日 第3月曜日(祝日に当たるときは翌日) 利用申し込みはできません
- 利用の手続き 土・日曜日、祝日も受け付けします (午前8時30分~午後5時15分)
- 年間利用券

施設	規模など
メインアリーナ	バスケットコートで2面、バドミントンコートで8面の広さ
サブアリーナ	バドミントンコートで3面の広さ
トレーニングルーム	エアロバイクや油圧式トレーニング機器
ランニングコース	1周182m
研修室	会議で最大約40人
視聴覚室	会議で最大約20人
ミーティングルーム	会議で最大約20人
柔道場	2コートの広さ
更衣室	1階と2階。無料で使えます。ロッカーは100円投入しますが、ロック解除で返金されます。
シャワー	1階更衣室内 温水=1回(5分)100円、冷水=無料

区分	一般・高校生	小・中学生
4カ月券	1,000円	400円
6カ月券	1,500円	600円
12カ月券	2,500円	1,000円

■問い合わせ カルチャーセンター ☎373-6311

今から テニスコートの電話予約ができるようになりました

1人1回、2時間以内で、複数日の予約はできません。

- 予約期間 使用日の1週間前から
- 受付時間 午前8時30分~午後5時15分
- 料金納入 利用の際、窓口にて

