



とらまる図書館

時 9:00～17:00

☎ 25-0696

休 月曜(祝日の場合翌日)・毎月末日

http://www.higashikagawa-library-unet.ocn.ne.jp

『あるあるで学ぶ余裕がないときの心の整え方』

川野 泰周/著

この本では、禅が起源となっている心理療法のマインドフルネスによって、ビジネスや日常生活でよくあるストレスや不安、悩みと上手に付き合い、心を安らかにする考え方や瞑想法が紹介されています。

瞑想と言うと座ったままじっとして行うイメージがありますが、この本では、横になって行う瞑想、歩きながら行える瞑想など、気軽に実践しやすい瞑想の方法がたくさん紹介されています。著者の診察を受け、瞑想の実践によって心が軽くなった人たちの事例も掲載されています。興味のある人はぜひ読んでください。



讚州井筒屋敷

http://www.idutsuyashiki.com/

問 讚州井筒屋敷 ☎ 23-8550 休 水曜

◆「ノルディックウォーク体験会」&「ごきげん日曜日」

時 2月19日(日)


引田の古い町並みでのノルディック体験会(有料)
中庭では手作りの小物などが出品されます。

◆「母屋ひな人形展」

時 2月11日(土・祝)～3月20日(月・祝)

江戸時代のひな人形など、貴重なひな人形を展示します。

入館料 大人500円 小人250円(高校生以下)



市スポーツ財団

http://hksz.or.jp/

大 大内スポーツセンター ☎ 24-1810
白 白鳥スポーツセンター ☎ 24-1522
引 引田スポーツセンター ☎ 33-7163

大 フェンシング教室

時 2月3日・10日・17日・24日(金) 18:00～19:30

所 とらまるてぶくろ体育館

¥ 2,000円(4回分) 定 小・中学生8人

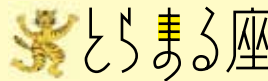
大 かんたんフィットネス教室

時 月曜コース 16:00～17:10

水曜コース 10:30～11:40(1日・15日)

所 とらまるてぶくろ体育館

¥ 月曜 2,000円(4回分) 水曜 1,000円(2回分) 定 各12人



http://www.toramaru.jp

問 とらまるパペットランド

休 月曜 ☎ 25-0055

✉ info@toramaru.or.jp

◆とらまる座定期公演

¥ 600円(3才未満無料)

時 2月11日・12日(土・祝・日) 13:30～

○とらまる人形劇団(岡山県)

「ぼっけえばあさん」・他

時 2月21日～24日(火～金) 10:30～

2月25日・26日(土・日) 13:30～

○よろず劇場とんがらし(愛知県)

「おおきいのちいさいの」・他

歴史民俗資料館

時 9:00～17:00

¥ 無料 ☎ 33-2030

休 火曜(祝日の場合翌日)

特別展「江戸時代の神主猪熊家の至宝」

江戸時代に白鳥神社の神主職を務めた猪熊家に伝来する文化財を展示しています。

期間：開催中～7月17日(月・祝)

歴史民俗資料館図書室の休館のお知らせ

引田支所2階に図書室を開設することに伴い、移転準備のため図書室を休館しています。

なお、資料館展示室は通常どおり開館しています。

ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

○休館日 休館中～29年3月末まで

宍戸池釣り場 フィッシュフック

http://www.saltlake-hiketa.co.jp/

問 (株)ソルトレイクひけた 時 7:00～16:00 ☎ 33-2800

レディースデー 毎週金曜日

女性のお客様にエサ券500円プレゼント

夫婦の日 2月22日(水)

夫婦、男女のカップルに粗品進呈

子ども無料デー 2月25日(土)

保護者同伴の子どもは釣り料金無料(中学生以下)

※フィッシュフックでは1月15日から3月31日までの間、冬料金になります。(例：男性一日7,000円→4,000円など)