

資料館 だより



夏の企画展

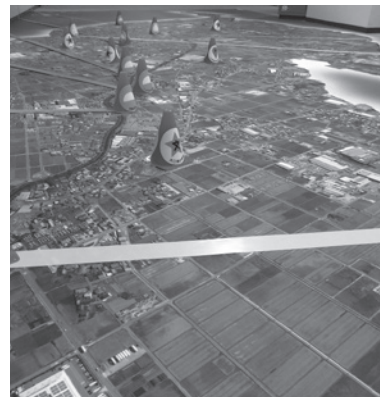
あと
少し!

みんなあつまれ!
むかしのおおぐち調査隊!

夏の企画展は9月に入っても開催
しています。

展示室内では、拡大した大口町の
航空写真を使い、現在でも見るこ
とができる「むかしのおおぐち」スポッ
トをご紹介します。ぜひ位置を
確認し、現地へ足を運んでください。
また、8月にワークショップで作
成した手づくりおもちゃの作り方も
紹介しています。ワークショップに
参加できなかったという方でも、作
ることができるので、資料館スタッ
フに声をかけてください(おもちゃ
の材料が無くなり次第、終了します)。
期間 9月10日(日)まで

「調査隊クイズ」に挑戦!



▲床一面に広がる史跡等案内マップ

資料館内にあるヒントを探してク
イズを解こう!クイズはレベル別に
初級・中級・上級の3種類があります。
ぜひ上級までクリアしてみてください。
会期中はいつでも挑戦できます。



歴史民俗資料館ご利用案内
休館日 月・火・水曜日
※企画展開催中の水曜日は
開館します。
※祝日は開館
開館時間 午前9時から午
後5時
入館料 無料
問合せ先 ☎94-0055

健康文化センター

ほほえみプラザ通信

トレーニングセンター利用について

2万人体力測定実施中

毎月第2水曜日は「体力測定の日」
今月は9月13日(水)に実施します(予約制)

時間

- ①午前10時から
- ②午前11時から
- ③午後1時から
- ④午後2時から
- ⑤午後6時から
- ⑥午後7時から

場所

トレーニングセンター体力測定室 他



初めて利用・申込みされる方は初回登録が
必要です。利用カードを作成しますので、
顔写真(3cm×2.5cm)をお持ちください。
(未成年の方は保護者の印鑑が必要です。)

ほほえみプラザ5階 トレーニングセンター
午前9時から午後9時
申込みおよび問合せ先 ☎94-0057

睡眠不足は肥満をもたらす?

睡眠不足というのは、いわば体が正常ではない状態。脳が「生
命の危機」を感じ、体に脂肪を蓄えようと働きます。睡眠不足に
より、食欲をコントロールするホルモンの分泌異常が起こります。
身体から「食べたい」という欲求が強くなり、太るというわけです。

人の睡眠時間は、7時間から8時間程度が好まれています。理
想の体型と健康的な体づくりのためにも、日頃からしっかりと睡
眠をとるようにしていきましょうね。

● 祝1周年 もみほぐし

日時 7日(木)・16日(土)・24日(日) 午前10時から午後5時(最終4時)

料金 2,850円/45分(全身) 予約制

※トレーニングセンターの施設利用料金はかかりません。

場所 ほほえみプラザ5階 リラックスルーム

施術者 気晴整体 おだぎりさん、こもりさん

※動きやすい服装をお願いします。(ジーンズ・スカートは不可)

<http://oguchi-training.com>