

資料館 だより



4月13日(土)より開催!

春の企画展「端午の節句」

今年で11回目となる、毎年恒例の春の企画展「端午の節句」を開催します。

皆さんからいただきました、五月人形や段飾り、土人形などを展示し、今年も、甲冑や、陣羽織を着て写真撮影ができるコーナーを開設しますので、皆さんぜひお越しください。

期間 4月13日(土)から5月26日(日)

写真撮影コーナー

受付時間 午前9時30分から11時30分 午後2時から4時

※保護者同伴の上、カメラをご持参ください。

※資料館窓口にお越しください。お待ちいただく場合は、番号をお伝えします。

※受付状況により、1時間以上お待ちいただく場合があります。



おおくちうらん

歴史民俗資料館ご利用案内

休館日 月・火曜日

※水曜日は通年で開館しません。

※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

春はメンタルの乱れに要注意!

春は気温の高低差により体温の調整や、新しい環境での心の疲労など、気づかないうちに体と心のストレスが強くなっていることも…。

心身のバランスを整えるためには

- 栄養バランスの良い食事をする。ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないように心がけましょう。(昆布おにぎり、野菜たっぷりサンドイッチなど)
- 休養をとる。のんびりした時間も必要。自分なりのリラックス法で過ごしましょう。(ストレッチ、散歩など)
- 脱力してみる。仰向けに寝て、両手・両足を上げて手足をぶるぶる震わせます。全身の緊張、筋肉がほぐれたら手足を自然に下げましょう。

※もし症状が続く場合は専門医に相談しましょう。

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4月10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

<http://www.oguchi-training.com/index.html>