

ただ今
開催中

資料館 だより



春の企画展 端午の節句

今年で11回目となる、端午の節句にちなんだ企画展を開催しています。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、新聞紙などでつくる端午の節句にちなんだ工作コーナーもあります。

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ています。ぜひご家族でお越しください。

※甲冑（大人用1領・子ども用3領）、3歳児程度までのかぶと1頭、陣羽織を乳幼児から大人サイズ別に5着揃えています。

期間 5月26日(日)まで
※5月8日(水)は、4月30日(火)の祝日開館に伴い、休館日になります。

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

握力が低下すると疾患リスクが上昇！

握力の測定は、心筋梗塞や脳卒中の発症リスクを知るための、簡単な検査方法です。その結果は何と！血圧測定と同等以上である可能性があるのです。

握力が5kg低下するごとに、何らかの原因による死亡リスクが16%増加することが判明しました。

また、握力の低下は体全体の体力の低下と関連しています。しかし、握力が低下しているからといって、部分的に筋力トレーニングをおこなうのは不十分です。筋トレをする場合は、全身の筋力が向上するようなトレーニングをおこなうことが必要です。

まずはご自分の体力を知ることから始めましょう。一度、体力測定を受けてみませんか？

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5月8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>