資料館だより

夏の企画展
『２０１１年３月11日』から生まれたつながり
～大口町のひとたちと東北～

夏の企画展を企画したＮＰＯ法人まちねっと大口主催で開催する企画展関連イベントは、宮城県南三陸町へ派遣職員として赴任した方や、岩手県遠野市で交流事業に参加した方に、当時の体験を話してもらう報告会や復興支援物産展をおこないます。

日時　９月１日(日)　午前10時から正午
場所　ほほえみプラザ１階　多目的室
主催　ＮＰＯ法人まちねっと大口・大口町
協力　社会福祉法人大口町社会福祉協議会・大口町ＮＰＯ団体 絆11

夏の土曜イベント
おとなも子どもも楽しめるワークショップ
「ふしぎなカード」をつくろう！

８月３日(土)
あらふしぎ!?色や絵がくるくる変わる楽しいカードをつくります。２種類のカードから選んでつくろう！

小口城を攻めろ！

８月24日(土)
ミッションをクリアして小口城を攻めよう！子ども用とおとな用（中学生以上）があります。大人用は超難問です‼ぜひ挑戦してみてね！

時間　午前の部　午前９時30分から11時30分
午後の部　午後２時から４時
場所　歴史民俗資料館　企画展示室
ワークショップスペース

夏の暑い日は、涼みながら資料館の「夏の企画展」をご覧ください。企画展関連イベントとワークショップにもご参加ください。

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

夏バテ解消に効果的な運動とは！

夏バテにはなぜ運動がいいのか？

夏バテの大きな原因は、冷房と暑い屋外の気温差による自律神経の乱れです。自律神経のバランスが崩れることで体温調節の機能が低下し、夏バテの症状が出てしまいます。

慢性的な疲れや食欲不振など、夏バテかな？と思ったときは、軽い運動をおこなうことがおすすめです。おすすめの運動は『ラジオ体操』‼ 全身を使ったほど良い運動なので、血行も良くなり、食欲促進や睡眠の質のアップも期待できます。夏バテ解消には、適度な運動を習慣づけ夏を乗り切りましょう。

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８月７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（３㎝×2.5㎝）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