

# 資料館 だより



## 秋の企画展は

10月19日から開催！

秋の企画展は、ご寄贈いただいた昭和30年代の写真を中心に、当時のおおぐちの暮らしについてご紹介いたします。当時をご存知の方は懐かしい記憶に想いを馳せていただき、生まれたばかり、まだ生まれていなかった...という方は少し昔のおおぐちの暮らしについて知っていただければ幸いです。

会期中は関連イベントも開催する予定です。詳細につきましては広報おおぐち11月号の資料館だよりをご覧ください。

日時 10月19日(土)から12月15日(日)



おおぐちうらん

## 大口町伝統芸能発表会

小口城址公園において、各地区の祭囃子や木遣り、手拭き投げ、保育園の園児による太鼓の披露などが行われます。皆様のご来場をお待ちしています。

日時 10月27日(日)

9時30分から11時30分

※雨天の場合は11月9日(土)に開催します。

※予備日開催の場合、プログラムを一部変更する場合があります。



## 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

## 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10月9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

## 「認知症予防」は筋トレ！

認知症予防には運動が期待されることから、日常生活に筋トレを取り入れる動きが広がっています。

### 期待できる効果

- 運動することによって血液の循環が高まり、脳にも血液がたくさん送られやすくなる。
- 筋トレによる体力向上は脳のトレーニングにもつながっている。
- 筋トレは体の衰えを防ぎ、認知症を予防する効果も期待できる。

まずは簡単な筋トレから！特に下半身を鍛えることをおすすめします。人の体は上半身に約30%、下半身に70%の筋肉があります。下半身を鍛えることは脳を鍛えることにも直結します。効果的なトレーニングは『スクワット』がオススメです。

何をどうしたらいいかわからない！！そんな方！まずはトレーニングセンターに足を運んでみてください。

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