

資料館 だより



秋の企画展

60年前へタイムスリップ！
昭和30年代のおおぐちの
くらしアルバムを 開催中！

秋の企画展では、今から約60年前にあたる、昭和30年代のおおぐちの風景や田植え、冠婚葬祭などのくらしの場面、伊勢湾台風、テレビ越しで観た東京オリンピックなどが収められた当時の写真をご紹介します。

ひと昔前のおおぐちはどのような暮らしだったか、当時を知る方にとっては懐かしく、知らない方にとっては新鮮な風景や場面をぜひご覧ください。

また、会期中は関連ワークショップ「日光写真を撮ってみよう！」を開催しています。当時の子どもたちが楽しんでいた日光写真をぜひ体験してみてください。

日時 12月15日(日)まで

ワークショップ

日光写真を撮ってみよう！

日時 会期中の毎週土・日曜日

午前9時30分から11時30分 午後2時から4時

場所

歴史民俗資料館 企画展示室



▲五条川の桜(昭和30年代)



おおぐちうらん

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

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11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

寒さと血圧

これから日に日に寒さが増してきます。寒くなると、私たちのからだは体温を逃がさないように血管が収縮し、血圧が上がります。

血圧が高めの方は、寒さを感じたり冷たい水などにさわったときなど、血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがありますので、次のような点に注意が必要です。

高血圧を予防するには？

●適度な運動でストレス解消

多忙な生活や精神的な緊張の連続は血圧に悪影響を及ぼします。そんな時はウォーキングやヨガ、ストレッチなどの適度な運動は血圧を下げる効果があるのでお勧めです。一人では始めるのは…の方！ぜひ、トレーニングセンターまで！

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