

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年代のおぐちの
くらしアルバム

近年ご寄贈いただいた、昭和30年代の写真アルバムを中心に、おぐちのくらしを紹介しています。

展示室内は、おぐちの変わりゆく風景や生活の営み、昭和34年の伊勢湾台風における被災状況、ブラウン管越しの昭和39年の東京オリンピック、そして高速道路や新幹線などが利用され始めた当時の写真を展示しています。

あの頃をご存知の方はもちろん、知らないという方もぜひ一昔前のおぐちの様子をご覧ください。

日時 12月15日(日)まで

企画展関連イベント

日光写真を撮ってみよう！

当時の子どもたちが楽しんだ日光



写真を撮ってみよう！絵を描いて、特別な紙の上のせ、光にあてるだけで自分だけの写真のできあがり！

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



今回は、令和2年1月18日(土)より、冬の企画展「ひなまつり」を開催する予定です。

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

1日の座位時間が9.5時間以上でわかること

1日当たりの座位時間が9.5時間以上の人では早期死亡リスクの有意が認められています。座位の時間を少しでも減らしていくことが死亡リスクを減らすことに繋がります。しかし、座位時間を減らす…といっても何をしたらよいの？という方！

身体活動ガイドラインは、中強度の身体活動（掃除機かけ、草ぬきなど）を週に150分以上が推奨されています。運動については、早歩き20分がオススメです。

それでも運動はちょっと苦手！そんな時はわずかな時間でも身体を動かすことを目標にしてみてもいいかもしれません。負担にならない頻度からスタートしていきましょう

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12月11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>