

資料館 だより



4月25日(土)より開催!

春の企画展 端午の節句

今回で12回目となりました、毎年恒例の春の企画展「端午の節句」を開催します。近年あまり見ることができなくなった五月人形や段飾り、土人形など、端午の節句を彩った様々な人形を展示します。

期間 4月25日(土)から5月31日(日)



▲昨年の企画展「端午の節句」



▲昨年の企画展「端午の節句」



おごちうらん

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

運動不足は踏み台昇降運動で解消!

冬の間はどうしても体がなまってしまいがち。すぐそこに、春はきています。春になって夏までには!と頑張るより、春になる前に頑張っておけば、夏に向けても弾みがたつはず!家の中で簡単にできる有酸素運動を紹介します。

踏み台昇降運動は、自宅でも、雨でも、誰にも見られずに簡単にできる有酸素運動です。約30分の運動で150kcal前後消費できます。やり方は簡単!踏み台を上ったり降りたりするだけで、下半身だけでなく、腹筋や背筋も鍛えられます!階段がある家だと、階段を使えばできますし、階段がない家でも、雑誌などで自分で踏み台を作ることできます。テレビのCM中少しずつ始めてみてはいかがでしょうか!

2万人体力測定実施中

毎月第2水曜日は「体力測定の日」

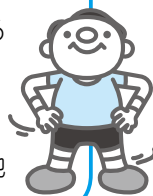
今月は4月8日(水)に実施します(予約制)

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>