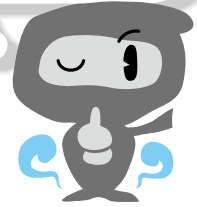


資料館 だより



本年度の春の企画展
「端午の節句」は開催中止

春の企画展「端午の節句」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催いたしません。あわせて同時開催の「よろいや陣羽織を着て写真を撮ろう」も中止させていただきます。毎年多くの皆さんに楽しませていただいております。大変残念ですが、ご理解をお願いいたします。

資料館展示品紹介

より多くの皆さんに資料館について知っていただけるよう、今月号より資料館の展示品の紹介をします。

木津のひき舟

写真の舟は明治から昭和のはじめごろまで、丸石や生活用品などの荷物を積んで木津用水を往來して使いました。上りのときは何そうも舟を連ね、縄で連結してひいて上ったのでひき舟と呼ばれます。



た。資料館に展示してあるひき舟は10m以上あります。また、バックに描かれている風景は時の流れがゆるやかなころの大口を偲ばせます。



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

室内で運動不足解消第2弾！

「外出を控えているため運動不足をすごく感じているけど、みんなはどうやって解消してるのか知りたい！」「なかなかジムにもいけないから運動不足感が加速する！」「自宅でほとんど動かないから運動不足でだんだん調子が悪くなってきた！」と嘆く声が…。

そんな時はラジオ体操！体重 50kgの人が 15分間ラジオ体操をおこなった場合、50kcalから60kcalのカロリーを消費します。これは、速いペースでウォーキングをした場合の消費カロリーとほぼ同じです。さらに深い呼吸を意識しておこなうことで、消費カロリーはもう少しアップすると考えられます。外に出るウォーキングが苦手な方はぜひ『ラジオ体操』をおこなってみてはいかがでしょうか！

2万人体力測定は、新型コロナウイルスの影響により中止する場合がございます

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5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

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