

# 資料館 だより



## 資料館展示品紹介

### 松江城模型と

### 堀尾期の松江城下町地図

おおぐち出身の武将「堀尾吉晴公」は数々の功績を残しました。

その中でも、松江城とその城下町の建設は最後の偉業として高く評価されています。資料館のロビーには松江城の150分の1の模型が展示してあります。千鳥城とも呼ばれる国宝に指定された松江城をいろいろな角度から見ることが出来ます。また、その横には堀尾期の城下町松江の地図が展示してあります。同時展示の現在の松江市の地図と比べると、当時の城下町の特徴が今もいたるところに残っていることがわかります。おおぐちに生まれ育った武将が遠く山陰の地に大きな足跡を残しています。



おおぐちうらん



6月3日(水)より開館を再開しました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご協力をお願いします。詳しくは、ホームページや館内掲示をご覧ください。

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4弾！ フロントランジ！

下半身を鍛える筋トレは、スクワットだけでは効果が停滞してきたという人にオススメなのが「フロントランジ」です。

- ①足を肩幅より大きく、前後に開きます。
- ②上体をまっすぐにしたまま、股関節と膝を曲げ、前足の膝がつま先よりも出ないように注意します。膝とつま先の向きがばらばらではケガの原因になるので、必ず膝とつま先の向きは正面に向けましょう。カラダを下ろしていくとき、極端に前傾姿勢にならないようにしましょう。
- ③前足の膝を90度まで曲げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。反対側も同様におこないます。

目標は1セット左右10回ずつおこない、慣れてきたら増やしていきましょう。

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7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>