

にも挑戦してね

「かくさ

おおぐちの災害を知ろう おおぐちの災害からまなぼう

開催期間 9月5日(日) まで



昭和51年の水害

過去にこの地域が経験した自然災害 についての資料や写真を展示します。 大人から子どもまでわかりやすい内容 となっています。ぜひ夏休みにご家族 でご来館ください。

> きてね! れた秘宝をさがせ なぞとき





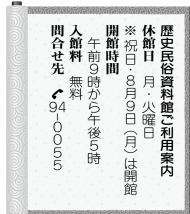
伊勢湾台風をはじめ 最近の水害の話も

切れや濃尾地震











伊勢湾台風 伝右 八王子社

健康文化センター

ほほえみプラザ通

1日の座位時間が11時間以上でわかること!

1日 11時間以上座っている方は、4時間以下の方に比べて早 期死亡リスクが 40%高まるといわれています。座位の時間を少 しでも減らしていくことが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 動は、ウォーキング 30分(週 5日) がオススメです。運動が苦 手な方は、わずかな時間でも身体を動かすことを目標にしてみ てはいかがでしょうか。負担にならない頻度からスタートさせ ましょう。

トレーニングルーム・スタジオのご利用は完全予約制です。 **9月分の予約 スタジオ** 8月1日(日)から10日(火) **トレーニングルーム** 8月15日(日)から

トレーニングセンター利用について

- ●コロナ閉館時の月会員券、回数券につ いてはフロントにお問い合せください。
- ●入館時にはマスク着用、体温チェック と消毒をお願いします。
- ●2万人体力測定はお休みします。
- ※詳細はトレーニングセンターにお問い 合わせいただくか、ホームページをご 覧ください。

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(3 cm ×2.5 cm)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