

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



伊勢湾台風 伝右 八王子社

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。

入鹿切れや濃尾地震、伊勢湾台風をはじめ、最近の災害の話もできるよ。

資料館
だより



きんすけくん



遊びに
きてね!

なぞとき「かくされた秘宝をさがせ」にも挑戦してね!



おおぐち
うららちゃん

歴史民俗資料館ご利用案内

休館日 月・火曜日

※祝日・8月9日(月)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もいいでしょうか。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

- 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わせください。
- 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(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>