

# 資料館 だより

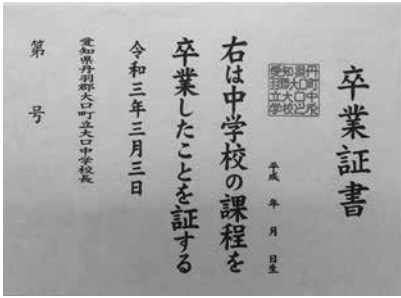


夏の企画展

卒業証書ができるまで  
「出雲民藝紙」のつくりかた

大口中学校の卒業証書に使われている「出雲民藝紙」の製作方法を紹介します。あわせて、「出雲民藝紙」の歴史やそれを使った作品が展示されていますので、姉妹都市・松江市の伝統工芸品を身近に感じる内容となっております。ぜひ夏休みに親子でお出かけください。

開催期間 9月11日(日)まで



今年生誕100周年を迎えた  
山下清さんの作品もあるよ。

きんすけくん



出雲民藝紙を使って  
ちぎり絵を作る体験コーナー  
もあるよ。この機会に和紙の  
手触りなどを感じて  
おっすな。

おおぐちうらん



歴史民俗資料館ご利用案内  
休館日 月・火・水曜日  
※企画展開催中の水曜日は  
開館 ※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

### 夏バテ解消に効果的な運動とは

夏バテにはなぜ運動がいいのか？

夏バテの大きな原因は、冷房と暑い屋外の気温差による自律神経の乱れです。自律神経のバランスが崩れることで体温調節の機能が低下し、夏バテの症状が出てしまいます。

慢性的な疲れや食欲不振など、夏バテかな？と思ったときは、軽い運動がおすすめです。

おすすめの運動は『ラジオ体操』！全身を使ったほど良い運動なので、血行も良くなり、食欲増進や睡眠の質のアップも期待できます。夏バテ解消には、適度な運動を習慣づけ夏を乗り切りましょう。

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(月)から10日(水)

トレーニングルーム 8月15日(月)から

- 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させていただきます。  
ご不便をおかけしますがあらかじめご了承ください。

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