

好評
開催中

資料館 だより



夏の企画展

「かつてラジオ いまもラジオ」

会期終了まであと少し、ぜひ足をお運びください。
開催期間 9月3日(日)まで



9月1日は防災の日です。制定されたのは1960年のことで、前年のこの地方に大きな被害をもたらした

「伊勢湾台風」をきっかけに閣議決定されました。また、9月1日になったのは、関東大震災の発生日だったことと暦上の厄日二十十日(立春から210日)にあたることに由来します。

そこで今回は、防災関係の収蔵品として消火器を紹介します。1つめ

は、「強力消火弾」(昭和39年)です。ピンが割れるように火に向けて投げつけます。かつて台所などに置いてあったことを記憶されている方も多いのではないのでしょうか。もう1つは、「泡消火器」(昭和51年)です。小学校(町外)に設置されていたものが不要になったという事で寄贈していただきました。

防災の日に合わせて、各家庭で防災グッズの点検などを
して、災害に備えましょう。



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

5階 トレーニングセンター
問合せ先 ☎94-0057



+10(プラス・テン) プラステンとは厚生労働省が示した今より10分多く体を動かし、健康寿命を伸ばすためのガイドラインです。例えば10分歩くと約1,000歩になります。

移動手段も多く気軽に出かけられますが、近くのスーパーに行く時は車ではなく自転車を使ったり、最寄りの駅よりも一駅前で降りて歩いてみたり、エレベーターを使わずに階段を使ったり…ちょっとした工夫や心がけで活動量を増やし運動不足解消に繋がります。日常生活の中でプラステンを取り入れ、無理なく健康な体を作りましょう!

トレーニングセンター

●トレーニングルーム クライマー

クライマーはその場で階段の上り下りができる有酸素マシンです。ステップ部分に足を置いてグリップを両手で持ち、登る動作を繰り返します。お尻から膝にかけての筋肉と体幹を効率よく鍛えることができます。



●スタジオプログラム バレトン

日時 金曜 午前10時から10時50分
内容 バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を取り入れた有酸素運動です。体幹を鍛えることができ、*デトックス効果を得ることができます。楽しく体を動かしてきれいな姿勢、きれいな筋肉を作りましょう!
※デトックス: 身体の中の老廃物の排出を促す



営業時間 午前9時から午後9時まで 利用料金 一般410円 回数券・月会員券あり シルバー100円 (シルバーは町内にお住いで65歳以上の方) 利用・申込される方は初回登録が必要です。利用カードを作成いたしますので5階フロントまでお越しください。

NPO法人ウィル大石スポーツクラブ事務局 オークマ温水プール2階 (月曜・火曜休業日) ☎95-1313
水曜日から土曜日 午前10時から午後6時/日曜日 午前10時から午後5時 (午後0時30分から1時30分除く)