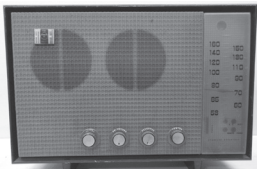


資料館 だより



の企画展に展示した真空管四球ラジオ「H I R R 643」を紹介いたします。このラジオは、日本コロビアから1950（昭和25）年に発売されたもので、戦後復興が進み始めた時期に作られた高級ラジオの初期モデルです。サイズが、高さ39・5cm幅55cm奥行21cmとかなり大きく、音質にこだわったハイファイスピーカーを搭載しており、茶の間などに置いて家族みんなで放送を楽しんだことがうかがわれます。



夏の企画展「かつてラジオ いまもラジオ」は、好評のうちにて会期を終えました。そこで今回は、夏

資料館ロビーに、広報おぐちの「資料館だより」で紹介した新収蔵品を展示するコーナーを設けました。4月号で取り上げた武者人形（八幡太郎）から順に、ガラスケースに展示してまいります。収蔵品の説明は、「資料館だより」を再編集した「れきみんだより」として掲示してあります。「資料館だより」ではモノクロの写真でしか紹介できませんので、ぜひ、実物をご覧ください。



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月になると少しずつ涼しくなり過ごしやすくなります。運動するにも最適な季節です。しかし、いきなり運動を始めるとケガの原因に… そこでご自宅で行えるストレッチとトレーニングセンターで行えるプログラムを紹介します。

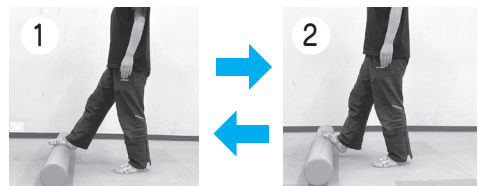
家でやるなら…

ストレッチポールを使ったストレッチ

- ①ストレッチポールを横向きにして片方の足裏をのせる
 - ②かかとを床に近づけながら体重を下にかけ、ふくらはぎを伸ばす
- ※体重のかけ方は痛気持ちいいを目安にしましょう

ストレッチポールがない方はペットボトルで代用してみてもいいですね！

トレーニングセンターにはストレッチポールもあるので、来館時にぜひお試しください。



トレーニングセンターでやるなら…

スタジオプログラム ZUMBA

日時 月曜 午後7時45分から午後8時45分

利用料金のみで受講可能



ラテン系の音楽を中心に世界中のさまざまな音楽に合わせたダンスフィットネスです。初めての方でも大丈夫です！

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法人ウィル大口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）