

好評  
開催中

# 資料館 だより



## 夏の企画展

### 昭和100年をふりかえり こどものくらし

今年100年を迎える昭和の思い出を、子どものくらしにスポットを当てて振り返ります。大人には懐かしい子ども時代に想いをはせ、子どもたちには今のくらしと比べての驚きを味わえる展示になっています。恒例の謎解きもおこないますので、ぜひ夏休みに親子でお越しください。  
開催期間 8月31日(日)まで



先ごろ、元プロ野球読売巨人軍の長嶋茂雄さんがお亡くなりになりました。巨人ファンだけでなく多くの野球ファンに愛され、プロ野球人気を不動のものにした名選手でした。そこで今回は、長嶋さんをはじめ往年のプロ

野球名選手の「レジェンドベースボールカード」を紹介します。このカードは、平成22年に「週刊ベースボール」が監修して作られたもので、コンビニで販売される缶コーヒーにおまけとしてついていました。カードは15種類で、選手は12球団から選ばれています。今では懐かしい球団も含まれています。また、長嶋山本、江夏の3枚は少し大きめのサイズで、サインも印刷されています。裏面には、各選手の簡単なプロフィールと通算成績が載っています。



野球名選手の「レジェンドベースボールカード」を紹介します。

このカードは、平成22年に「週刊ベースボール」が監修して作られたもので、コンビニで販売される缶コーヒーにおまけとしてついていました。カードは15種類で、選手は12球団から選ばれています。今では懐かしい球団も含まれています。また、長嶋山本、江夏の3枚は少し大きめのサイズで、サインも印刷されています。裏面には、各選手の簡単なプロフィールと通算成績が載っています。

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および祝日は開館

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



### 熱中症に負けない体づくり

蒸し暑い季節、暑さになれずうまく汗がかけないため、体温調節ができなくなり熱中症になることがあります。そこでトレーニングセンターでできるトレーニングと熱中症予防におすすめするドリンクをご紹介します。

#### ■ トレーニングセンター トレッドミル、エアロバイク



少し汗ばむ程度で1日に30分以上を目安におこなきましょう。十分に汗をかくことで暑さに慣れることができます。

#### ■ スタジオプログラム

##### 初級エアロ

日時 月曜日 午前10時から10時50分

内容 音楽に合わせて、身体を動かす有酸素運動です。初めての方や運動が苦手な方でも楽しみながらできるプログラムです。(利用料金のみで受講可能)

#### ■ フルーツピネガー

フルーツピネガー(果実酢)とはフルーツを使ったお酢のドリンクです。果物やお酢にはクエン酸が入っており、唾液や胃液の分泌を促し食欲を増進させる効果があります。

飲み方 原液1に対し、3倍から5倍ほど水で割って飲むのが一般的です。水だけでなく炭酸水や飲むヨーグルトで飲むのもおすすめです。



健康文化センターは、指定管理者「NPO法人ウィル大ロススポーツクラブ」が管理運営をおこなっております。

大口町健康文化センター 5階トレーニングセンター 問合せ先 ☎94-0057 営業時間 午前9時から午後9時まで