

好評  
開催中

# 資料館 だより



おおぐちうらん

## 冬の企画展 ひなまつり

1月24日に始まった冬の企画展は、3月8日(日)までとなります。会期終了まであと少し、ぜひ足をお運びください。



3月1日から7日までは「春の全国火災予防運動」の実施期間です。

この時期は空気が乾燥していて火災が発生しやすいので、各地域で火災予防運動が実施されます。

そこで今回は、大口村消防團(団)の半纏を紹介いたします。下小口地区からまとめて寄贈していただいたものです。写真は、団員用ですが、他に副分団長用、警防員用もありました。また、下にはく股引も一緒に寄贈していただきました。大口村の消防団は、「大口町史」によると、昭和22年

の時点で、下小口分団をはじめ9つの分団があり、団員だけでも300人近く所属していたようです。火災予防運動の期間中に限らず、いつも火の取り扱いにはしっかりと注意を払って、火事を出さないよう心がけましょう。



**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



### 春からはじめる運動習慣！

冬の寒さから解放され、からだを動かしやすくなる3月は、運動を始めやすい時期です。新しい事をはじめするのに最適なこの時期に、体力づくりに挑戦してみませんか？

#### 健康的に春を迎えるための運動のはじめ方

- ①**服装で体温調節** 朝晩は冷えるため、薄手の上着で体温調節をしましょう。汗冷えを防ぐため、インナーは吸汗速乾素材がおすすめ。
- ②**入念なストレッチ** 運動前には時間をかけてストレッチをおこない、血行を促進してから運動をはじめ、怪我を予防しましょう。
- ③**徐々に活動量 up** いきなりハードな運動をはじめるとはせず、10分程度のウォーキングなど軽めの運動からはじめてみましょう。慣れてきたら運動時間を増やして日々の活動量 up につなげましょう。



陽気の良い日には外で気持ちよく運動をおこなったり、寒い日などはトレーニングセンターでの運動はいかがですか？スタッフが健康づくりのサポートをしますので、お気軽にご相談ください。マシーントレーニングの他にもヨガや初級エアロなど、豊富なスタジオプログラムもあります！

**問合せ先** 大口町健康文化センター 5階トレーニングセンター ☎94-0057 **営業時間** 午前9時から午後9時  
**利用料金** 一般 410円 シルバー 100円(シルバーは町内にお住まいで65歳以上の方) 回数券・月会員券あり  
利用・申込される方は初回登録が必要です。5階フロントまでお越しください。

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