

## 調査隊たいけん講座



参加費  
無料

資料館  
だより



夏の企画展「みんなあつまれ！むかしのおおぐち調査隊」を開催します。

7月29日(出)	うごくおもちゃをつくらう！①	10:00～11:30	
8月5日(出)	むかしの道具をたいけんしよう！	14:00～16:00	
8月12日(出)	むかしの遊び メンコ大会	午前の部 オリジナルメンコづくり	10:00～10:30
		メンコ大会	10:30～11:30
		午後の部 オリジナルメンコづくり	13:30～14:00
		メンコ大会	14:00～15:00
8月19日(出)	うごくおもちゃをつくらう！②	10:00～11:30	
8月26日(出)	むかしなつかしい からくりおもちゃをつくらう！	14:00～16:00	

※全て事前申し込み不要です。

※小学生未満のお子さんは必ず保護者同伴でお越しください。

夏休み中の  
毎週土曜日は  
資料館へGO!



### 調査隊クイズ

資料館の中にあるヒントを探してクイズを解こう！クイズは初級・中級・上級の3種類があるよ。  
※会期中、いつでも挑戦できます。

### スタンプをもらって 隊員証ゲット

資料館にきて  
スタンプカードをもらおう！  
調査隊たんけん講座やクイズに参加してスタンプを集めてね。集めた数によって隊員証をGET！目指せ最上級のスーパー隊員！

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します。  
※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

### 熱中症予防

人間のカラダにある水分は約61.1%です。水分が多く含まれるのは「筋肉」です。貯水池である筋肉の量は年齢とともに減少していきます。筋肉量が少ないと熱中症になりやすいです。予防として、筋トレをして筋肉量を増やすことが大事です。筋トレ後に、タンパク質やアミノ酸を摂ると良いでしょう。熱中症に負けないカラダ作りをトレーニングセンターで始めませんか？

### 2万人体力測定実施中

毎月第2水曜日は「体力測定の日」  
今月は8月9日(水)に実施します(予約制)

#### 時間

- ①午前10時から
- ②午前11時から
- ③午後1時から
- ④午後2時から
- ⑤午後6時から
- ⑥午後7時から

#### 場所

トレーニングセンター体力測定室 他



新しい  
マシンが  
入りました！

運動不足を  
解消しに  
きませんか？



▲バイク ▲トレッドミル ▲クライム ▲レッグカール

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

<http://www.oguchi-training.com/index.html>