

資料館 だより



夏の企画展

あと少し!

みんなあつまれ!
むかしのおおぐち調査隊!

夏の企画展は9月に入っても開催
しています。

展示室内では、拡大した大口町の航空写真を使い、現在でも見ることが出来る「むかしのおおぐち」スポットをご紹介します。ぜひ位置を確認し、現地へ足を運んでください。また、8月にワークショップで作成した手づくりおもちゃの作り方も紹介しています。ワークショップに参加できなかったという方でも、作ることができるので、資料館スタッフに声をかけてください(おもちゃの材料が無くなり次第、終了します)。

期間 9月10日(日)まで



▲床一面に広がる史跡等案内マップ

「調査隊クイズ」に挑戦!

資料館内にあるヒントを探してクイズを解こう!クイズはレベル別に初級・中級・上級の3種類があります。ぜひ上級までクリアしてみてください。会期中はいつでも挑戦できます。



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

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9月13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



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

睡眠不足は肥満をもたらす?

睡眠不足というのは、いわば体が正常ではない状態。脳が「生命の危機」を感じ、体に脂肪を蓄えようと働きます。睡眠不足により、食欲をコントロールするホルモンの分泌異常が起こります。身体から「食べたい」という欲求が強くなり、太るというわけです。

人の睡眠時間は、7時間から8時間程度が好まれています。理想の体型と健康的な体づくりのためにも、日頃からしっかりと睡眠をとるようにしていきましょうね。

● 祝1周年 もみほぐし

日時 7日(木)・16日(土)・24日(日) 午前10時から午後5時(最終4時)

料金 2,850円/45分(全身) 予約制

※トレーニングセンターの施設利用料金はかかりません。

場所 ほほえみプラザ5階 リラックスルーム

施術者 気晴整体 おだぎりさん、こもりさん

※動きやすい服装をお願いします。(ジーンズ・スカートは不可)

<http://oguchi-training.com>