

9月9日(日)  
まで

夏の企画展「おおぐちむかしばなし  
調査隊!!」を開催！郷土おおぐちに  
伝わるむかしばなしを楽しみながら知  
ろう！

# 資料館 だより



8月1日(木)	おおぐちのむかしばなしをきこう	午後2時～2時30分
8月18日(日)	夏休みクイズ王大会	午前10時～正午 午後2時～4時
毎週土曜日 工作コーナー	何が作れるかは、 来てからのおたのしみ	※8月18日は、夏休みクイズ王大会 のため、工作コーナーはお休み

## 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。



きんすけくん

申込み不要  
参加費無料  
だよ～！

## 隊員証

- 資料館にきてスタンプカードをもらおう！
- 会期中イベント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！

みんな！  
遊びにきてね～！



おおぐちうらん

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

## 健康寿命に大きく 関係する「歩く速さ」



『速く歩くことができる人』ほど健康寿命（がんや糖尿病、心臓疾患や脳疾患などの大きな病気にかからず、認知障害もなく健康な状態）が長いという調査結果があります。

有酸素運動であるウォーキングは健康にいいということは広く知られていますが、ゆっくり歩くより「大股の早歩き」を心がけることにより、その効果を大きく高めることができます。また、腕をやや後ろに振ることを意識して正しい姿勢で歩くことも大切です。

毎日の生活の中で、体に無理の無い程度に「大股の早歩き」を取り入れてみましょう。

## 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8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

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