

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事です。

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>