

資料館 だより



秋の企画展

キーワードは 「地域の災害」

秋の企画展は、今から150年前にこの地域に起こった大水害「入鹿切れ」をテーマに開催いたします。

堤防が決壊した「入鹿池」、そして一番犠牲者を出した「羽黒地区」というと、犬山での出来事と思うかもしれませんが、実は、当時のおおぐちでも多くの犠牲者、傷跡を残しています。ぜひ今回の企画展をご覧ください。過去に起こった地域の災害について知る機会となれば幸いです。

会期中は関連イベントも開催する予定です。詳細は広報11月号の資料館だよりをご覧ください。

期間 10月20日(土)から12月9日(日)

大口町伝統芸能発表会

日時 10月28日(日)

午前9時30分から11時30分

場所 小口城址公園

内容 各地区の祭囃子や木遣り、手拭き投げ、保育園の園児による太鼓の披露などがおこなわれます。

※雨天の場合 11月10日(土) 予備日
開催の場合は、プログラムを一部変更する場合があります。



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

脂肪燃焼に適した運動の時間帯

運動による脂肪燃焼の効率を高めるなら、運動する時間帯にも気をつけてみましょう。

同じ運動をしたとしても、朝と夜では体内で分泌される血中のストレスホルモン、コルチゾールの増え方が違うということがわかりました。では、運動する時間帯が適しているのは…『夕方19時くらいまで』がお勧めです。この時間帯は日中の活動により代謝があがっているため、運動が効率よくおこなえて消費カロリーも高まります。時間が取れなくてどうしても運動がしたいという場合は、自分のリズムにあった時間に、交感神経を目覚めさせてしまうハードな運動ではなく、副交感神経を刺激してリラックス効果をもたらすヨガやストレッチなどをおこなうと良いでしょう。

※ 食欲の増加、インスリンを過剰に分泌させて脂肪の蓄積を促進して代謝の悪い体質にしてしまう

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10月10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>