

あと少し!

資料館だより



秋の企画展

地域の災害を知る 「入鹿切れ」

今から150年前にこの地で起こった大水害「入鹿切れ」をご紹介します。今月は企画展の総決算にあたるシンポジウムがありますので、ぜひご参加ください。
期間 12月9日(日)まで

企画展関連イベント

シンポジウム「入鹿切れを考える
〜洪水堆積層の調査から〜」

日時 12月8日(土) 午後1時30分から4時まで

場所 ほほえみプラザ4階 ほほえみホール

参加費 無料

※事前申込み不要です。当日は直接会場へお越しください。



今回は、平成31年1月19日(土)より、冬の企画展「ひなまつり」を開催する予定です。例年大好評のお雛さまやお内裏さまの衣装を着て写真撮影ができるコーナーも予定しています。

おおくちうららん



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

座りすぎは寿命を縮める

働きすぎの日本人は世界一長く座っている。世界20カ国の平均が5時間なのに対し、日本人は7時間座っています。

座ることが体に悪いのではなく、座りすぎが体にはよくありません。意識的に座っている時間を中断するようにすれば、健康寿命が伸びてQOL(Quality of life=生活の質)も上がります。

健康寿命が伸びる座り方のポイント!

- 目安は、30分に1度の場合は3分間、1時間に1度の場合は5分間席を立つ。
- なかなか取れないときは、座ったままかかとを上げ下げする、膝を伸ばして脚を上げる、脚を上げた状態でつま先をまっすぐ伸ばしたり直角に立てたりする。

さまざまな技術が進歩するにつれて生活環境や仕事環境の機械化と自動化は加速し、私たちの身体活動は著しく省力化していきます。自分にできることから始めてみましょう。

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12月12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>