

「平成22年度ひろしまの遺跡を語る」

～古墳時代の暮らしと心～ を開催します！

日時 平成23年1月8日(土) 10:00～16:00
会場 広島県民文化センター 多目的ホール(530席)
(広島市中区大手町1-5-3)

内容	1発表	①「鉄が語るムラ」	主任調査研究員	岩本芳幸
		②「ものに託す願い」	調査研究員	山田繁樹
		③「土器副葬と死後観」	主任調査研究員	梅本健治
	2講演	「安芸・備後の古墳と古代国家形成」	講師	岡山大学大学院教授 松木武彦氏
	3シンポジウム	コーディネーター	広島大学大学院教授	古瀬清秀氏
		パネラー	松木氏,発表者3人	

入場料 無料(申込不要)



寺津第2号古墳(三次市吉舎町)の埋葬施設



ひろちゃん やよいちゃん

お問い合わせ

財団法人広島県教育事業団事務局
埋蔵文化財調査室

広島市西区観音新町4丁目8-49
TEL (082) 295-5751 FAX (082) 291-3951
HP <http://www.harc.or.jp>



やまちゃんの

健康・体力 ワンポイントアドバイス

～冬だからストレッチ～
カチカチをほぐして心も身体もスッキリしよう!
★ストレッチでリラ～ックス★

ももの後ろを伸ばしましょう

- ① 椅子に浅めに腰掛け、片脚の膝を伸ばしかかとを床につけ、つま先を天井に向ける。
- ② 息を吐きながら太ももの後ろ側が伸びるように上体を前に倒す。反対脚も同じ様に行う。

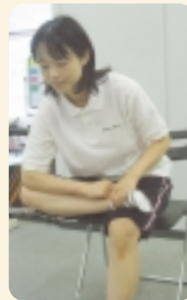
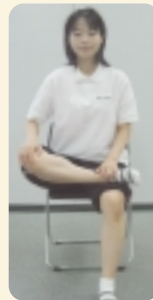


体がだるい、重いと感じる時は
ストレッチをして
みてください。
筋肉の緊張がほぐれて
リラックスできますよ。

健康・体力サポートセンター 山本 美由紀さん
健康運動指導士 Miyuki Yamamoto

ももの筋肉をゆるめましょう

- ① 椅子に腰をかけた姿勢で体の力を抜く。片足を反対側の膝の上にする。
- ② 足をあげた方の肘を膝の上にする。上半身を倒しながら肘で膝を押す。この姿勢を30秒間保ってからゆっくり上体を起こす。左右5回繰り返す。



足首まわして疲れをとりましょう

- ① 片脚の上に足を乗せる。伸ばしている脚の膝の下にタオルを丸めて敷く。

Point

膝の上に足をのせる姿勢がづらい人はタオルで足首を支え、床の上で行っても良い。



- ② 足の指と手の指をがっちり合わせる。そのままぐるぐる足首を回す。左右とも時計まわり10回回したら反対回りも行う。



<参考>

有吉与志恵 株式会社アスペクト
「コアシェイプ1日10分の簡単エクササイズで体の内側からきれいにヤせる!」