

広島県スポーツ会館 各種スポーツ練習,研修会,会議,合宿などにご利用ください。

施設や活動の一部を紹介します



県総合グランド入口横の白い建物です。市内中心部からのアクセスも良く、バスでJR広島駅から約35分、JR横川駅から約20分です。皆様のご来館をお待ちしております!



【3階 多目的室】
体操、体幹トレーニング、卓球、レスリング、チアリーディング等や、天井が高いためバトン練習や幼児のバスケット教室にも利用されています。



【2階 実技室】
ジャズダンス、ヒップホップ、ヨガ、卓球、空手に利用されています。



お問い合わせ
お申し込み

広島県スポーツ会館

〒733-0036 広島市西区観音新町2丁目11-124 TEL (082)292-1681 FAX (082)292-1682
Eメール hirospo@sports.pref.hiroshima.jp HP http://www.sports-hiroshima.jp/

埋蔵文化財調査室

ひろしま考古学講座V — 発掘から推理するII —

回	期 日	演 題	講 師
1	12月25日(日)	妻木晩田遺跡最後の首長墓・仙谷8号墓の謎に迫る — 妻木晩田遺跡(西伯郡大山町・米子市)の発掘調査から —	長尾かおり 鳥取県むぎばんだ史跡公園
2	平成29年 1月9日(月)	龍と船を描いた弥生土器 — 新谷森ノ前遺跡(今治市)の発掘調査から —	松村さを里 (公財)愛媛県埋蔵文化財センター
3	2月11日(土)	備後国府の発見 — 備後国府跡(府中市)の調査から国指定史跡まで —	道田賢志 府中市教育委員会
4	2月25日(土)	錦川河口の中世居館跡と一括出土銭 — 中津居館跡(岩国市)の発掘調査から —	藤田慎一 山口県・岩国市教育委員会
5	3月4日(土)	福島正則と亀居城の石垣 — 亀居城跡(大竹市)の発掘調査から —	恵谷泰典 当事業団
6	3月19日(日)	平和記念資料館の地下に眠る街 — 平和祈念資料館(広島市)の発掘調査から —	田村規充 (公財)広島市文化財団

※各回単独受講は、申し込み不要
(ただし、定員超過の場合は、席が用意できない場合があります)

ドキちゃん



まがたまくん



主催 公益財団法人広島県教育事業団

会場 広島県立総合体育館 大・中会議室
(広島市中区基町4-1)

時間 いずれも13時30分～15時30分
(開場は13時～16時)

聴講料 無料

参加対象及び定員 一般 100名

申し込み方法等

❖講座申し込み
通回受講は事前申し込み受付
(申し込み締切:11月30日(月)まで)

❖申し込み方法
電話・ファックス・Eメール等で名前と
連絡先(住所・電話番号)を明記

❖申し込み先
公益財団法人広島県教育事業団
埋蔵文化財調査室

〒733-0036
広島市西区観音新町四丁目8-49
TEL 082-295-5751
FAX 082-291-3951
Eメール:maibun@harc.or.jp

ちょっと気になる

健 健 豆 知 識

冬になると首や肩のこりがひどくなるという方が増えてきます。その原因の1つは、気温の低下に伴う血行不良と言われています。寒くなると、体は血管を収縮させて体温の低下を防ごうと働きます。寒いと自然に体が縮こまりますが、これは筋肉を緊張させて血管を収縮することで熱の放出を抑えようとしているためです。血行が悪くなると、老廃物や乳酸が溜まりやすくなります。筋肉も硬くなることで、日常的によく動かす首や肩などの関節に負担がかかり、硬直した筋肉が末梢神経を圧迫して、痛みを引き起こします。このようなことから、冬場の首や肩のこりの原因で一番多いのが、寒さによる筋肉や血管の収縮だといわれています。今回はつらい冬の肩こりの解消法をご紹介します!

Vol.5 つらい冬の肩こりを解消しよう!

今日からできる肩こり解消法

①肩に負担のかからない服装を選ぶ

寒くなると身体にフィットした下着を重ね着する人がいますが、これは血流を悪くする原因になり、身体を冷やしてしまいます。身体を締め付ける服装は、始めは温かく感じるのですが、最終的には身体を冷やします。冬こそ身体を締め付けない、ゆったりとした服装がオススメです。重ね着は服の重量が重くなり、肩への負担を大きくしてしまうので、温かく軽い素材の服を選びましょう。

②首の後ろを温める

背中首下辺りをホットタオルやカイロで温めましょう。首下には血液が集まるポイントがあり、そこを温めることで血液が温まり、身体全体に広がります。血行が良くなると、肩こりが緩和されます。外出する時は、マフラーを巻くだけでも効果があります。締め付けないようにふわっと巻くのがポイントです。

③お風呂でゆっくり体の中心まで温める

41℃～42℃の湯船に10分～15分浸かり、身体の中心まで温めましょう。冬場の肩こりを解消するには、身体全体を温めて血行を良くし、筋肉を柔らかくする必要があります。入浴は最も効果的な方法です。

④ストレッチなど軽い運動をする

冬になると動きが小さくなりますが、筋肉を柔らかく保つためには、筋肉を動かすことが必須です。過度の運動は必要ないので、風呂上がりの軽いストレッチや寝る前の柔軟体操などを行いましょう。

