

## 広島県スポーツ会館

広島県スポーツ会館は、宿泊室・研修室を備えたスポーツ施設です。各種スポーツ練習、合宿や会議、研修会にご利用ください。

利用時間 午前9時～午後9時 休館日 毎月第1月曜日(8月、1月を除く)

### 利用料金

【宿泊室】1人1泊

使用室	小・中・高校生	左記以外の方
宿泊室	1,440円	2,570円

【体育室・多目的室・実技室・研修室・シャワー】1時間につき

使用室	小・中・高校生	左記以外の方
体育室	1,130円	2,160円
多目的室	570円	870円
実技室	670円	1,030円
研修室	1,340円	
シャワー	1人につき 100円	

**体育室 (3F)** バレーボール、バスケットボール等で利用することができます。



**多目的室 (3F)** 体操、卓球、パト練習等で利用することができます。



**実技室 (2F)** ジャズダンス、ヨガ等で利用することができます。



**研修室 (1F)** 100人まで利用することができます。



お問い合わせ 広島県スポーツ会館 〒733-0036 広島市西区観音新町二丁目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

## 平成30年度 南観音考古学教室～聞く・見る・やってみる考古学～

回	期日	教室名	集合場所・会場
2	8月4日(土)	こねこね教室-埴輪づくり-	南観音公民館
3	8月23日(木)	調査室特別公開とお仕事体験	埋蔵文化財調査室
4	9月29日(土)	てくてく教室-史跡めぐり-	五日市～楽々園周辺

時間 10時～12時(受付は9時45分～)

参加対象 小学生以上、一般※小学校低学年の方は保護者同伴をお願いします。

定員 各教室とも20名程度※定員になり次第締め切ります。

参加費 無料 その他 活動しやすい服装でご参加ください。

申込先 南観音公民館  
TEL(082)293-1220  
お電話もしくはご来館のうえ、お名前、連絡先(ご住所・電話番号)、参加教室をお伝えください。

お問い合わせ

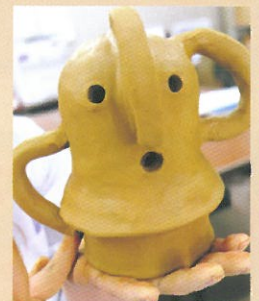
公益財団法人広島県教育事業団  
埋蔵文化財調査室  
〒733-0036  
広島市西区観音新町四丁目8-49  
TEL(082)295-5751  
FAX(082)291-3951  
Eメール maibun@harc.or.jp



ドキちゃん



まがたまくん



こねこね教室-埴輪づくり-



調査室特別公開



## 健康豆知識

## 夏のむくみ解消法



あまり知られていませんが、実は夏はむくみやすい季節です。その一番の原因に考えられるのは、体の冷えです。夏は気温が高くなるため、冷房の効いた室内にいる時間が増え、冷たい飲み物や食べ物を摂り過ぎることが多くなります。これにより、体が冷えて温かい血液のめぐりが悪くなり、代謝が落ち、体に余分な水分や老廃物が溜まりやすくなります。これがむくみの原因です。

今回は、自分で簡単にできるむくみ解消法を紹介します。

### ☑まずは、むくみチェック!

- ふくらはぎがパンパンに張っていたり、セルライトがある。
- 靴下を脱いだ後、ゴムの跡がなかなか消えない。
- 夕方になると、靴がきつくなる。
- スネの内側を指で押して、押した場所の肌色や凹みの戻りが遅い。
- アキレス腱がくっきり見えない。
- 足が重く、冷たい。

当てはまる項目があった方は、次に紹介する解消法をお試しください!

### 解消法 1 入浴

シャワーではなく、湯船に浸かりましょう。温熱作用により、全身の血管が広がり、血行が良くなります。また、下半身に向かって流れている血液が、水の圧力(静水圧)により心臓へ戻されます。



### 解消法 2 簡単ストレッチ



①壁に向かって足を真上に上げ、そのまま5分キープ。



②かかとを合わせて真上に足を上げ、ゆっくり外側に足を大きく開く。ゆっくり中央に戻す。50回を目安に行う。



③手足を真上に上げて、1分間前後にバタバタさせる。



④腰に両手をあて、腰ごと下半身を持ち上げ、自転車をこぐように前に30秒、後ろに30秒足をまわす。2セット行う。息を止めないように行うのがポイント!

### 解消法 3 食事の見直し

カリウムを多く含む食材を食べましょう。カリウムはミネラルの一種で、体内の余分な水分を排出させる働きがあります。カリウムはアボカド、バナナ、海藻類などに多く含まれています。また、きゅうり・トマト・スイカなどの夏野菜にも多く含まれています。

\*カリウムは汗や尿と一緒に体外に排出されるので、摂り過ぎの心配は基本的にありませんが、腎臓機能に障害のある方は、医師の指示に従って摂取するようにしましょう。