



スポカル

情報ひろしま

令和4年度 広島県教育事業団 事業紹介(上半期)

広島県立総合体育館



あそびはカラダづくりまつり 2022

元気いっぱい体を動かして、親子でコミュニケーションを深めよう!

日にち 9月3日(土)

参加方法 事前申し込み

対象 未就学児童(保護者同伴)

参加費 無料



たのしくうんどう☆レッツトライ!

遊びの要素を取り入れた運動で、おもいっきりカラダを動かして体力をアップしよう!
保護者様には食事指導と運動講話も行います。

日にち 9~11月
(全6回)

対象 小学1~4年生の
児童とその保護者

定員 30名(要事前申込)

参加費 1,000円/回/人
(児童のみ)



めざせ健康美人・トライアルヨガ

ヨガとミニ健康講座により、体の外側、内側の両方から美しくなって運動習慣のきっかけづくりとしましょう。

日にち 9月25日(日)

対象 20歳以上のどなたでも

参加費 800円



ロコモ予防教室

加齢や運動不足による運動器(筋肉、関節、骨)の衰えを防止し、自立した生活を送れるように自宅でも取り入れられる運動をご紹介します!

日にち 7月30日(土)

対象 中高年層(概ね50歳以上)

定員 30名(要事前申込)

参加費 500円

お問い合わせ

広島県立総合体育館

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992
HP <https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/> email: g-arena@h-jigyoudan.or.jp

*詳細が決定次第、広島県立総合体育館HPなどでお知らせします。



「スポカル80号」 読者アンケート&プレゼント

- A ヘルスケアチェック無料券 **10名様**
- B サンチェくんのクリアファイル **10名様**
- C サンフレッチェ広島に在籍する選手1名のサイン色紙 **2名様**
- D フィットネスプラザのスタジオプログラム無料体験1回券 **5名様**

【応募方法】

読者アンケートの回答、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢を明記の上、メールまたは郵便はがきにてご応募ください。
なお、ご希望のプレゼントA~Dのうち一つを選んでください。
Cをご希望の方は選手名を記載してください。
◆メール g-arena@h-jigyoudan.or.jp
◆郵便はがき 宛先〒730-0011広島市中区基町4-1

広島県立総合体育館
「スポカル80号」アンケート係

【応募締め切り】令和4年5月31日(はがきは消印有効)

応募者多数の場合は抽選とし、当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

【アンケート】

- ① スポカル80号をどこで入手されましたか。
- ② スポカル80号で気になった記事とその感想をお聞かせください。
- ③ その他ご意見・ご要望をお聞かせください。

※応募にあたり、ご提供いただいた個人情報は、プレゼントの抽選・発送にのみ利用いたします。利用目的にご同意の上ご応募ください。

体育館の公式ホームページもご覧ください ▶

広島グリーンアリーナ

検索

<https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/>



Balcom BMW 広島総合グランド

**フィットネス教室・親子教室・陸上教室
開催中!**

**キッズダンス教室・ジュニアサッカー教室
新規開講!**

フィットネス教室

【月曜日】やさしいヨガ教室・ZUMBA・はじめてのピラティス
【火曜日】朝ピラティス教室・アクティブヨガ・ZUMBA
【水曜日】ララサーキットライト教室・やさしいトレーニング教室
【木曜日】フィットネスフラ・機能改善ヨガ・おなかシェイプ
【金曜日】ZUMBA・週末ピラティス

親子教室

【隔週木曜日】子育てママの為のリフレッシュヨガ

陸上競技教室

陸上競技教室 低学年クラス・スキルアップクラス

キッズダンス教室

新規開講

【金曜日】初級クラス・中級クラス

ジュニアサッカー教室

新規開講

【木曜日】幼児クラス・低学年クラス

●その他イベント・教室も開催予定! 詳しい内容・日程はHPをご覧ください。

Balcom BMW 広島総合グランド HP アドレス

<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>



キッズダンス教室



ジュニアサッカー教室

※写真はイメージです。

お問い合わせ
お申込み

Balcom BMW 広島総合グランド

〒733-0036 広島市西区観音新町二丁目11-124 TEL(082)231-3077 FAX(082)231-3077

広島県立総合体育館 フィットネスプラザ

初心者の方にも安心のサポートプログラム実施中!

「ビギナーサポート」はたくさんあるトレーニングマシンの中から、基本の4種目の説明を丁寧に説明し、ご指導させていただくプログラムです。

マンツーマンでも、お友達やご家族と一緒にもお受けいただけます!

初めてで不安な方にも、これから頑張りたい! という方にも全力でサポートいたします♪



ビギナーサポート

対象: 16歳以上

3回コース 1,780円 | 4回コース 2,100円 |

トレーニング施設利用料 (おとな630円・子ども320円) は別途必要となります。

ご利用者様へのお願い

●マスクを着用(鼻まで)し、ご利用ください。 ●各所設置のアルコールでご利用前後の消毒にご協力ください。
●利用前に「入館受付表」へのご記入にご協力ください。

お問い合わせ

広島県立総合体育館 〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 502-0073
フィットネスプラザ HP <https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/fitness-plaza/>

埋蔵文化財調査室

来年度の行事予定



南観音考古学教室
(7~8月)

令和4年度
ひろしまの遺跡を語る
(令和5年1月)

考古学講座X
(延期した令和3年度分)

詳細は決まり次第ホームページ等でお知らせします。



南観音考古学教室



考古学講座

お問い合わせ

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
HP <https://www.harc.or.jp/> email: maibun@harc.or.jp



埋文アラカルト

お仕事チラ見せ! その3 補修



土器などは、接合しても完全な形になることはほとんどありません。接合作業がおわると、破片がない部分を埋めて補修します。接合部分が少なくすき間が多いと不安定で、接合した破片が外れてしまったりすることがあるため、充填剤をいれて補強します。復元には石膏やクレイテックスという粉末の充填剤を使います。補修する部分の内外どちらか一方を固いシートやアルミなどで覆って、そこに水をいれて練った充填剤を入れていきま

す。すき間の大きさや土器の質によって充填剤の粘度を微調整しながら作業を行います。

すき間を埋めて表面が少し乾いたら、ナイフや紙やすりなどで削って形を整えます。土器本体を傷つけないよう、慎重に作業を進めますが、完全に乾くと固くなってしまうため、時間との勝負です。



接合してもすき間の多い甕



すき間にクレイテックスをいれます
白いものは甕の内側に貼ったシートです



水で練ったクレイテックス



灰色の部分が補修箇所です。

お問い合わせ

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
HP <https://www.harc.or.jp/> email: maibun@harc.or.jp



旬の食材で「免疫力アップ」&「疲労回復」

春は寒暖差が大きく自律神経が乱れがちです。自律神経の乱れにも影響するストレスに対抗するため、免疫力を高める働きのあるビタミンCや活性酸素から体を守り血行を良くすることが期待できるビタミンEを摂りましょう。菜の花はビタミンE・Cが多く含まれ、春キャベツはビタミンCや胃の粘膜修復に働きかけるビタミンUを含むため、胃腸の疲れを感じやすい時にお勧めの食材です。

春！旬の食材と栄養



真鯛の旬は春先で桜鯛と呼ばれ、春の感じられる食品と言えます。目が澄んでいて、エラが鮮紅色のものを選びましょう。鯛の栄養と言えども、体（筋肉）を作る材料となるたんぱく質が豊富なことです。また、エネルギー産生に必要なビタミンB1も含まれています（養殖鯛の方が多いです）。さらに、カルシウムの吸収を促して骨形成を助けてくれるビタミンDも含まれています。



ニラは年中出回りますが、春（最初）に収穫される**ニラ**は軟らかくて美味しいです。緑が濃くつやがあり、葉先まで張りがあるものが新鮮です。ニラ独特のにおいは、硫化アリルという成分によるもので、ビタミンB1の吸収や消化液の分泌を高めます。また、抗酸化作用が期待できるビタミンEやβカロテン、塩分の尿への排泄を助けてくれるカリウムも豊富です。



青梗菜の旬は晩秋辺りですが、春も路地ものが多く出荷されます。葉の色が濃いものは鮮度が高いです。冷蔵庫では立てて保存するとよいです。株の根元がふっくらしているものの方が甘いと言われます。青梗菜はニラと同様に緑黄色野菜なので、βカロテンが多く含まれます。また鉄やカルシウムを多く含むことも特徴ですので、貧血予防や骨を強くするために、日ごろから摂取したい食品です。

ニラと切干大根のケチャップ炒め 2人分

ニラ……………50g
切干大根(乾)……………15g
シーチキン……………35g(1/2缶)
油……………大さじ1
中華だしの素(顆粒)……………小さじ2/5
ケチャップ……………大さじ2
ウスターソース……………大さじ1
こしょう……………少々



- 1 切干大根を水で戻し、水気を絞って5cm程度の幅でざく切りにする。
- 2 ニラは3cm程度の長さに切る。
- 3 フライパンに油を入れ中火で熱し、①、シーチキン、②の順に入れ、2～3分ニラに軽く火が通るまで炒め、調味料を入れ、少し炒めたらできあがり。

お話しを伺ったのは



広島女学院大学 人間生活学部
管理栄養学科
下岡 里英先生



アッコちゃん

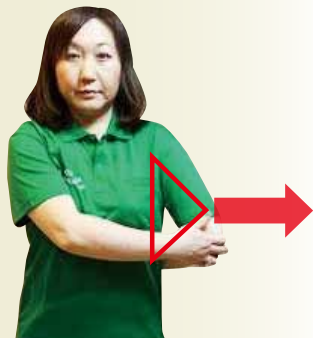
健康・体力ワンポイントアドバイス

健康・体力サポートセンター
健康運動指導士
川原 明子



▶ フラッグストレッチ 肩こりの緩和 姿勢の改善に

- 1 ●最初に片方の手の甲を背中に当て、写真のように三角形の隙間を作ります。



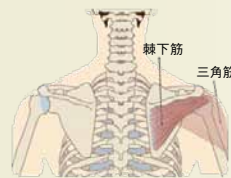
- 2 ●逆の手で、肘を前に少し引っ張り、肩甲骨周りをストレッチします。
●肘に手がつかない場合は、背中ではなく、脇腹に手の甲を当て行います。

ポイント

肘を張ったときに肩まわりが緊張しないように注意しましょう。痛みを感じる場合は無理せず力を加減して行いましょう。



- 3 ●力を抜いて最初の姿勢に戻ります。
●自然な呼吸で左右10～20秒キープします。



※上記の筋肉を中心に伸ばしていきます。



お知らせ ホームページのリニューアル

令和4年度から、当財団のホームページがリニューアルします！広島県立総合体育館、広島県スポーツ会館も見やすく検索しやすいホームページに一新しますので、是非ご覧ください。

スポカルについてのお問い合わせは

広島県立総合体育館

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992
HP <https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/> email: g-arena@h-jigyoudan.or.jp