

大人向けセミナー

## 命を守る“水”見直そう!水分補給

9月も“まだまだ暑そう”だけど対策方法は?

夏以外も、私たちの体からは気づかないうちに、多くの水分が失われています。水分不足が原因で起こる熱中症を予防するために、水分補給のコツを学びます。



今回、学ぶのは、

- ・人のカラダと水分について
- ・水分の役割
- ・熱中症の予防（環境・体調）
- ・水分の摂り方 等です。

8月21日 2020年  
日金曜日

15:00 ~ 16:00 受付 14:30

※会場での新型コロナウイルス感染症予防対策は、当ホームページをご確認ください。  
※新型コロナウイルス感染症の情勢により、セミナーを中止させていただく場合があります。

トキジク キッチン

天平うまし館「tokijiku kitchen 平城京」

無料 定員30名（予約優先、座席に余裕がある場合のみ当日参加可）

◆講師 株式会社 明治 食育担当 管理栄養士

◆申込方法 県営平城宮跡歴史公園ホームページ、または、電話にて  
下記のURL、または、右記のQRコードよりお申込みください。<https://www.suzakumon-heijokyo.com/news/4020/>

※申込み・お問合せ電話番号は、裏面下に記載しています。



# 正しいラジオ体操教室

## 平城宮跡歴史公園 朱雀門ひろば

NHK テレビ・ラジオ体操でおなじみの多胡先生に  
正しいラジオ体操を教わり運動効果を高めよう！

NHK テレビ・ラジオ体操 指導者 多胡肇

参加自由 無料

イメージキャラクター タラ坊®

### 8月29日土曜日 10:30~11:30

熱中症対策で、こまめに水分補給！

※雨天と見込まれる場合は、雨天プログラムに変更致します。8月27日以降にホームページにてお知らせ致します。  
※新型コロナウイルス感染症の情勢により、ラジオ体操教室を中止させていただく場合があります。  
※会場での新型コロナウイルス感染症予防対策は、当ホームページをご確認ください。

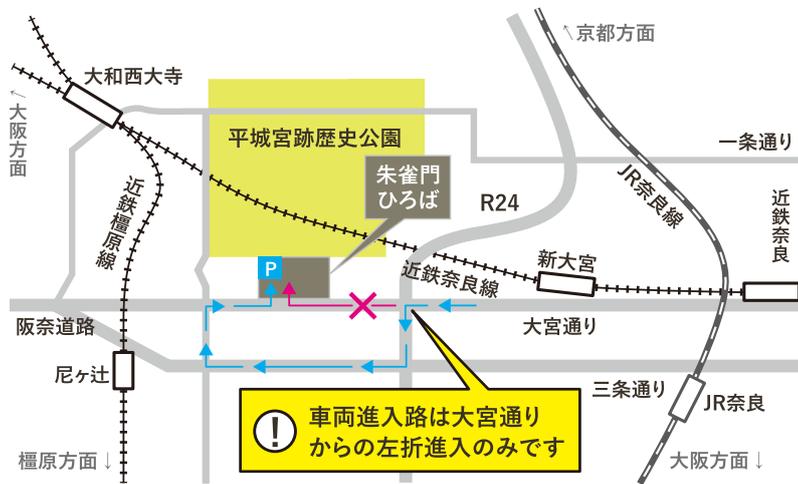


アクセス

## 平城宮跡歴史公園

〒630-8012 奈良県奈良市二条大路南4-6-1

- 大和西大寺駅中央口から徒歩約20分
  - 新大宮駅から 徒歩約20分
  - 近鉄奈良駅・JR奈良駅西口から
    - ・路線バス学園前駅行きにて「朱雀門ひろば前」下車
  - 奈良公園方面、近鉄奈良駅から
    - ・ぐるっとバス「大宮通りルート」朱雀門ひろば行き 運賃100円で土日祝15分間隔、平日30分間隔で運行「朱雀門ひろば」下車
- ※JR奈良駅には停まりません。



駐車場について

- 料金：乗用車1時間 200円 / 団体バス1回 2,000円
- 乗用車利用時間 8:00~23:00 (※団体バス利用時間 9:00~18:00)
- 駐車台数：乗用車 45台(身障者用3台含む)、団体バス 20台

ご来園の際、近隣の店舗他駐車場のご利用はおやめください。

※バスはご予約制となります。詳しくはWEBホームページをご覧ください。※一般車は原則レストランを予約いただいた方のみ駐車場のご予約が可能です。

興営平城宮跡歴史公園 指定管理者 平城京 再生プロジェクト

TEL 0742-35-8201 / FAX 0742-35-8204

Web site	Facebook	Instagram
		