

夏バテ予防対策 10ヶ条

- ① エアコンの温度をうまく調節する。
・外気温との差にご注意！
- ② こまめに上着を脱ぎ着する。
・体温調節に気を付ける事も大切。
- ③ 冷房よりも除湿、上手に扇風機を使いましょう。
- ④ 就寝時の冷房は必ずタイマーを！
・寝ている時のエアコンは身体に負担が大きいので注意。
- ⑤ 安眠には頭を冷やす。
・氷枕等効果的です。
- ⑥ 冷たい飲み物のガブ飲みはNG！
・つい摂取しがちですが、胃の消化機能の低下を引き起こします。
- ⑦ 少しでも良質のタンパク質・ビタミン・ミネラルを摂る。
- ⑧ 刺激の強い食べ物を味方にする。
- ⑨ 夏太りに注意する。
- ⑩ 上手に汗をかく。
・適度な運動も必要です。



佐伯総合スポーツ公園周辺ミニ情報

豊かな緑と水につつまれた自然郷 佐伯の魅力を紹介いたします。

この時期私たちのお薦めはフィッシング！
佐伯では溪流釣りができます。是非ご家族でお楽しみ下さい。

注) 溪流釣りには遊魚承認証が必要です。木野川漁協までお問い合わせ下さい。

廿日市市観光協会佐伯支部 (佐伯商工会内)
火・木曜日のみ TEL0829-72-0690

第1回 スポーツ公園クイズ

佐伯総合スポーツ公園は豊かな自然に恵まれた公園ですが、東京ドーム約何個分の広さでしょうか？



- ① 3個分 ② 7個分 ③ 15個分

答えがわかった方公園窓口(受付)にお越し下さい。
正解者にはペアでご利用頂けるアリーナチケットプレゼント致します！(先着15名様)

施設使用料

個人利用	アリーナ	大人	200円	小人	100円	利用は中学生以上
	トレーニングルーム		140円		70円	
専用利用	アリーナ	大人	2,200円	小人	1,100円	全面:1時間料金
	野球場		1,050円		520円	
	陸上競技場		1,050円		520円	
	テニスコート		520円		260円	

- ※ 野球場は本部席及びスコアボード利用については別途料金がかかります。
- ※ 野球場・テニスコート・陸上競技場の夜間利用については別途照明料がかかります。
- ※ アリーナ・陸上競技場では1/2面の専用利用ができます。(料金は全面利用1/2の額です)
- ※ 小人とは高校生以下(18歳未満)の人をいいます。

佐伯総合スポーツ公園

〒738-0222 廿日市市津田545番地

TEL (0829)72-1601 FAX (0829)72-1603

<http://www.saiki-sportspark.jp>

2011年

廿日市市 佐伯総合スポーツ公園 8月号

スポーツ公園だより

利用時間 : 9時~21時20分

施設の内容 : アリーナ・トレーニング室・野球場・テニスコート 陸上競技場・遊歩道
多目的広場・展望広場・子ども広場・ローラースケート場・幼児広場
中央広場・冒険広場 みんなの公園です！ぜひご利用下さい！

広島カープOB会 野球教室

とき : 9月10日(土) 13時~16時 12時 受付開始

場所 : 野球場 (雨天の場合は体育館)

対象 : 小学生及び保護者

参加費 : 親子 1,000円 子供のみ 500円

定員 : 親子 30組 子供のみ 100名

※ 先着順・定員になり次第、締め切らせていただきます。

<内容>

① 野球教室 カープOB指導による教室

(バッティング・ピッチング・守備)

② 走攻守No.1決定戦

(ベースランニング・ティーバッティング・スピードガンコンテスト)



お申込み・お問合せは・・・
佐伯総合スポーツ公園まで
皆様のご参加お待ちしております！



鷹巣山トレッキング情報

ご存じですか？

佐伯総合スポーツ公園内には、鷹巣山への登山ルートが4ルート存在します。

鷹巣山は標高513.5mあり、片道約1時間で登頂できます。これからは登山シーズンで、登られる方も多く、スポーツ公園でも、年に数回、登山会を実施しています。



