

アリーナ通信

第10号
令和3年9月1日発行
発行: 篁の郷
TEL 437-2522



ペタンクをはじめよう!

ペタンクは、子どもから高齢者まで対等に競技を行なうことができるため世代間交流が図れ、ルールが複雑でなく誰でも直ぐに競技を始めることができ、どこでもほんの少しの場所で気軽にプレーできます。また、奥深さと意外性があり、飽きることがありません。

入野小学校区体育振興会

●ペタンク練習日(9月まで)
毎週火曜日 20:00~22:00
河内スポーツアリーナ

ペタンクは、今年度の東広島市市民スポーツ大会球技の部での競技種目となっています。

そろそろ台風の子節ですね!

【河内アリーナは車での避難場所として指定されています】

河内アリーナ駐車場は『警戒レベル3避難準備高齢者等避難開始』が発令された際に車中避難できる場所です。開設の際には屋外のトイレを開放しています。係員はいませんので必要なものはご自身で用意して避難してください。



九月になっても熱中症に気を付けましょう!

新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

- 暑さを避けましょう**
涼しい服装で、暑い日や時間帯は無理をしない
急に暑くなった日などは特に注意する
- 適宜マスクをはずしましょう**
2m以上の十分な距離を取ってマスクを外し、休憩を
- こまめに水分補給しましょう**
喉が乾く前に水分補給を
汗を大量にかいた時は塩分も忘れずに
- 日頃から健康管理をしましょう**
日頃から体温測定、健康チェック
体調が悪いと感じた時は無理せず自宅静養
- 暑さに備えた体づくりをしましょう**
水分補給は忘れず無理のない範囲で
「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を毎日30分程度

高齢者・子ども・障がい者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」を参考に、日本気象協会で作成

tenki.jp

秋分の日、前年の2月1日に「暦要項」が官報に掲載されることで正式に決定します。(春分の日も同様)
この時期はいわゆる「お彼岸」であり、広い意味で「祖先を敬い、亡くなった人を忍ぶ日」ということで国民の祝日に制定されています。
まだまだ残暑厳しいですが、そろそろ涼しくなってくる頃。
過ごしやすくなり、これからは「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と楽しみも満載ですね。
みなさんも楽しい9月をお過ごしください!

【河内スポーツアリーナ】
〒739-2208
東広島市河内町入野 5043-1
TEL/FAX: 082-437-1561
メールアドレス
koutu.arina@gmail.com
《河内スポーツアリーナ》で検索するとホームページを見ることができます🔍