

これが衝撃の事実。熱中症に強い身体を作る秘密の飲みもの、それは牛乳!!

毎日 30 分程度の早歩き(ややきつい運動)をした後、30 分以内に牛乳 300ml を飲み、1 週間続けると熱中症に強い身体になるそうです。牛乳のたんぱく質が血液量を増やし、身体から熱を放射してくれるからだそうです。(出典：NHK ためしてガッテン)

## 第 13 回 広島県シニアテニス連盟秋季大会

### 募 集 要 項

- 1 主 催 広島県シニアテニス連盟
- 2 公 認 NPO 法人日本シニアテニス連盟
- 3 日 時 2015(平成 27)年 9 月 3 日(木) 9:00~17:00  
(受付 9:00~, 試合開始 9:40~)  
少雨決行 (試合中止は、当日決定します。)
- 4 場 所 広島市中央庭球場 (人口クレートコート 11 面)
- 5 試合方法 パートナー変動制年齢別ダブルス  
6 ゲーム先取、ノードバンテージスコアリング方式
- 6 順位の決定 1 勝率、2 得失ゲーム数、3 取得ゲーム率、4 年齢の順で決定する
- 7 参加資格 NPO 法人日本シニアテニス連盟会員 (男子 60 歳以上、女子 50 歳以上)
- 8 種 目 男子ダブルス 60 歳、65 歳、70 歳、75 歳  
女子ダブルス 50 歳 55 歳 60 歳、65 歳、70 歳、75 歳  
※ 平成 27 年 12 月 31 日現在の満年齢によります。  
※ 参加者数によっては、年齢に近いグループに統合する場合があります。
- 9 参加費 1,000 円 (当日、会場で納入してください。)
- 10 申込方法 別紙の様式によって、ハガキ、FAX、メール (パソコン) のいずれかの方法で 8 月 10 日~20 日の期間内に申し込んでください。  
申込先 〒731-0211 広島市安佐北区三入 1-15-8 住井賢一  
FAX/TEL 082-818-5135  
メール sumii@fureai-ch.ne.jp
- 11 予 防 気温 35℃以上又は雷の発生が予報されるような場合は、試合を中断する場合があります。
- 12 事故・傷害 参加者全員、1 日傷害保険に加入します。  
への対応 事故等で医師の治療を必要とする場合、救急車の出動を要請します。

### 広島県シニアテニス連盟

#### 事 務 局

〒731-0211 広島市安佐北区三入 1-15-8 住 井 賢 一

TEL/FAX 082-818-5135 メール sumii@fureai-ch.ne.jp

#### ホームページ

<http://sports.geocities.jp/ja4bca33aha> (広島県シニアテニス連盟で検索可)

 テニスを生涯スポーツとして元気に仲良く楽しみましょう!

別紙

切り取ってご利用  
ください。

宛先 & 参加申込書 様式

〒731-0211  
広島市安佐北区三入 1-15-8  
住 井 賢 一 行

<b>第13回 広島県シニアテニス連盟秋季大会</b> <b>参加申込書</b> <b>【大会開催日9月3日(木)】</b> 申込期間 8月10日～8月20日 (必着)			
会員番号			
種 目	男 子		女 子
		60歳以上	50歳以上
		65歳以上	55歳以上
		70歳以上	60歳以上
		75歳以上	65歳以上
			70歳以上
			75歳以上
氏 名			
氏 名			
電話番号			
地 区	広東 広西 呉 備後 (所属地区に○をしてください)		

✦ 氏名欄が2つありますが、ご夫妻等の  
申込みにご利用ください。

✦ 記入漏れのないようご確認ください。