

今日はどこ行く？

夏休みおでかけスポット

つばめちゃんが教える
おでかけ情報

人と科学の未来館サイピア

直径15mのプラネタリウムに映し出される星々をご覧ください

時間 9:00～17:00 休日 月曜日

料金 大人 530円、高校生 310円、小・中学生 110円

場所 岡山市北区伊島町3-1-1 P 約180台

岡山後楽園夜間特別開園

暑さも忘れるような幻想的な景色をお楽しみください

期間 8/1～8/31 時間 18:00～21:30

料金 入園・岡山城天守入場セット共通券/大人 720円

場所 岡山市北区後楽園1-1-2 P 570台(有料)

サントピア岡山総社

プールで遊んで
厳しい夏を乗り越えよう♪

時間 10:00～17:00 休日 7/19～8/31は毎日営業

料金 大人 3,200円、小学生 2,000円
小学生未満 1,600円

場所 総社市秦1215 P 500台(無料)

瀬戸田サンセットビーチ

「日本の名海水浴場88選」
第一号として選ばれています！

時間 売店・レストラン 9:00～17:00

休日 冬 料金 無料

場所 尾道市瀬戸田垂水1506-15 P 約400台(無料)

超高速インターネット
つばめ光
サマーキャンペーン!!

8月末まで!

基本工事費
通常価格 22,000円を **無料!**

契約手数料
3,300円

月額利用料
●マンションタイプ 3,300円(税込)～
●ファミリータイプ 4,180円(税込)～

ひかりちゃんの! ぴかっと豆知識

お家の中でエクササイズ♪

野外的な運動は躊躇する季節。室内で簡単にできるエクササイズをご紹介します!
家の中でも、水分はこまめにしっかりとってくださいね。

前後腕振り 30～50回
軽く肘を曲げて、前後に腕を振る

脱力&背筋 5回繰り返す
息を吸いながら、両腕を曲げて肩甲骨を寄せる
息を吐きながら上体を前に倒して脱力し、両腕を上げ上体を起こして戻る

腕・膝伸ばし 20回
両腕を肩の高さから突き出しながら、片脚を伸ばして戻る(脚は左右交互)

腕・膝タッチ 20回
左肘と右膝、右肘と左膝を交互にタッチ

椅子に座りながらでOK!

つばめガスからのオススメ情報

お問合せ つばめガス本社
☎086-263-6666

NORITZ

展示品現品処分につき
特別価格にて販売!

限定1台限り

ビルトインコンロNest ご購入の方限定
ロティプレートをおプレゼント!!
大容量、お手入れカンタンで料理がもっと楽しくなる。

DP0167
希望小売価格 9,900円(税込)

ビルトインコンロ Nest
N3WU6PWAP2STE (75cm)

53%引き! 希望小売価格 234,520円(税込)
特別価格 110,000円(税込)
標準取付工事費込み

Curara touch
クララ タッチ
NFG6S23MSI (シルバー・60cmタイプ)

静電タッチスイッチ
操作性、静音設計が魅力!

45%引き! 希望小売価格 207,130円(税込)
特別価格 112,000円(税込)
取付工事費別途

工事について

現場設置状況においては、別途部材が必要になる可能性があります。予めご了承ください。