

公益財団法人
浜松市スポーツ協会
浜松市東区和田町808番地の1
浜松アリーナ2階
TEL.053-411-8686
FAX.053-411-8687

スマートフォンアクセス
<https://hamamatsu-sports.or.jp/>



健康・体力づくりを
応援します。

VOL.

73

2022.1

JUMP

はままつ市民
スポーツだより ジャンプ

スポーツで

心も体も

一歩前進!

サーラグリーンアリーナ
こつこつ貯筋運動教室

SMILE

浜松アリーナ
アリーナバスケットボール
クリニック

FUN

【特集】

- ① 施設紹介 天竜区内 体育施設
 - ② 常葉大学神力先生 スポーツコラム
プレーヤーを伸ばすEnjoyコーチング
 - ③ 常葉大学「食プロデュース」コラム
免疫力アップ!寒さに負けない体づくりを食の力でサポート!
- スポーツ教室 ●加盟団体教室+施設イベント紹介 ●賛助会員紹介

スポーツくじ



はままつ・市民スポーツだより「JUMP」は、
スポーツ振興くじ助成金を受けて作成されています

特集① 施設紹介 天竜区内 体育施設

当協会が管理している天竜区内の体育施設から、
4つの施設をピックアップしてご紹介いたします！

天竜庭球場

浜松市天竜区山東2311-1

全4面の屋外コートを有し、ナイター設備も充実しております。週末を中心に、大変活気のある施設です。親子で参加できるテニス教室も開催しています！

親子テニス教室

開催日 令和4年2月5日(土) 申込日 令和4年1月12日(水)～
参加料 大人/800円 子ども/500円



天竜武道館

浜松市天竜区二俣町二俣557-1

剣道・柔道をはじめ各種武道の利用のほか、
軽運動等でのご利用が可能です！



各施設についての問い合わせ先

公益財団法人浜松市スポーツ協会 天竜支部
住所: 浜松市天竜区船明2660(天竜球場内)
TEL: 053-925-8061

船明ダム運動公園

浜松市天竜区船明2649

400mトラックを有する多目的運動
広場と人工芝の天竜球場で構成さ
れております。



天竜体育館

浜松市天竜区二俣町二俣501

バレーやバドミントン、フットサル
での利用が多く、トランポリン
や新体操、器械体操など、お子様
向けの教室も年間を通じて開催し
ています。

※令和4年4月1日～令和6年3月31日
までの2年間、大規模改修により
ご利用ができません。



公益財団法人
浜松市スポーツ協会HPで、
浜松のスポーツ情報を
CHECK!

スポーツ協会HPでできる3つのこと

- 1 浜松市内のスポーツイベント・スポーツ教室が一覧でわかる！
- 2 スポーツ教室をカンタン申し込み！
- 3 スポーツ協会最新情報をチェック！



浜松市スポーツ協会 スポーツ教室

スポーツ協会HP
<https://hamamatsu-sports.or.jp/>

カワイ体育教室
3つの要素をバランスよく指導します。
子どもを育てる3つの要素
からだの面 体力や運動能力の発達
こころの面 情緒や社会性の発達
知育の面 考える能力の発達
お問い合わせ先
カワイ体育教室浜松事務所
TEL 053-452-4134
営業時間: 9:00~17:30 定休日: 日・月
<http://www.kawai.jp/physical/>

Hamamatsu Arena
Hamakita / Tenryu
MARIO FUTSAL SCHOOL
20 YEARS
SINCE 2009.12.7
Kasai / lwata
Kakegawa / Ecopa
tel.090-2133-1473(マリオコーチ)
f MARIO FUTSAL SCHOOL

VENDING MACHINE SERVICE
Foods & Beverages
SHIORIDO 株式会社 しまり とう 葉堂
自動販売機フルメンテナンス総合商社
TEL.053-453-4880 / FAX.053-453-5239

プレイヤーを伸ばす Enjoy コーチング

プレイヤーセンタードのコーチングをしよう

コーチの皆さんも保護者の皆さんも、プレイヤーのために色々なことを頑張っていると思います。例えば、コーチであれば毎日の練習で、保護者であれば送り迎え、炊き出しなどでしょうか。その熱量がプレイヤーの支えになっているのは間違い無いでしょう。

このようなプレイヤーのためのサポートをする上で、以前までは「プレイヤーファースト」と言っていました。しかし、現在は「プレイヤーセンタード」という表現が使われるようになってきました。プレイヤーファーストは、日本語にすると「選手が第一」ということとなりますが、「プレイヤー以外の人は2番目、3番目という順番でも良いのか？」ということが考えられるようになったからです。近年のスポーツコーチングでは、プレイヤーを支えている人たちのことを「アントラージュ」と言っています。アントラージュとはフランス語で取り巻き、環境という意味で、競技環境を整備し、アスリートがパフォーマンスを最大限発揮できるように連携協力する関係者のことを定義しています(日本オリンピック委員会のHPを参照)。皆さんもアントラージュの一員として、プレイヤーの競技環境をより良くするために尽力していると思います。プレイヤーとの関わりが重要なことは言うまでも無いですが、アントラージュ同士の関わりも非常に重要だと言われています。

神力 亮太 Ryota Shinriki
常葉大学 健康プロデュース学部
心身マネジメント学科 助教
博士(学術)
日本サッカー協会公認B級コーチ
日本スポーツ協会コーチディベロッパー
中学校・高等学校教諭専修免許(保健体育)

大学では、コーチングやマネジメント、ビジネスといったスポーツの社会的な側面についての研究や授業を行っています。

参照:日本オリンピック委員会HP アントラージュについて
<https://www.joc.or.jp/about/entourage/>

例えば、こんなことはありませんか？

保護者
Aさん

うちの息子が一番上手なのに
なぜ別の子が試合に出るんですか？

なるべく多くの子に出場機会を
与えたいと思っているからです。

コーチ
Bコーチ

保護者
Aさん

でもうちの子が試合に出れば、次の大会に
出られて試合の数が増えますよね？

確かにそうですが、他にも
コンディションの良い選手もいます...

コーチ
Bコーチ

プレイヤー
Cさん

ぼくは
どうしよう

保護者Aさんは、ご自身の息子さんに非常に熱意を持ってサポートしているからこそ、非常に「強い思い」があり、コーチBに対してこんな発言をしているのだと思います。一方で、多くのプレイヤーにスポーツの楽しさを知って欲しいBコーチの気持ちもわかると思います。

さて、ここで考えるべきことは、そのやりとりを見ているプレイヤーCさんのことです。自分の出場機会のためにアピールをしてくれている保護者と、普段から懸命に練習をしてくれているコーチの板挟みにはならないでしょうか？プレイヤーによっては、自分が原因で保護者とコーチが揉めていると思ってしまったり、プレイヤーのためを思っていることがプレイヤーを悩ませているかもしれないということです。そうならないためには、自分以外のアントラージュとの協力が必要になるでしょう。

今回紹介したのは極端な事例ですが、プレイヤーを中心として、プレイヤーをサポートしている多くのアントラージュとの良好な関係を築いていくこともプレイヤーのためになるかもしれません。

免疫力アップ

寒さに負けない体づくりを
食のチカラでサポート!

はじめに

12月に入り寒さがより厳しくなってきました。冬場は、コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行しやすい季節でもあります。感染症を予防するためには免疫力(病原体の感染から体を守る力)を高めることが重要です。そして、免疫力を高めるには腸内環境を整えること、また、体温を下げない事が大切です。そこで今回は「腸内環境を整える食事」と「体温を下げない食事」の二つについて紹介します。

腸内環境を整える

まず、腸内環境を整える働きがあるキノコについて紹介します。キノコにはビタミン類をはじめ、体を健康に保ち、免疫力を高めると言われる成分が多く含まれています。また、キノコには、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維には、便を柔らかくするとともに便量を増やす働きがあり、水溶性食物繊維には、水に溶けて便を排出しやすくする働きがあります。



次に、ヨーグルトや納豆、味噌、キムチなどの発酵食品について紹介します。発酵食品にはビフィズス菌や乳酸菌などが豊富に含まれています。乳酸菌には、腸の運動を活発にする働きや、腸内環境に悪い影響を与える菌の増殖を抑える働きや、ビフィズス菌などの体に良い影響を与える菌を増殖させる働きなどがあります。

参考文献

・栄養科学イラストレイテッド「食品学」食べ物と健康—食品の成分と機能を学ぶ
編者:水島義之、菊崎泰枝、小西洋太郎 出版社:羊土社(2019年2月1日)
・免疫力を高める食べ物を紹介健康へのカギは腸内環境と免疫細胞
<https://www.macrophil.co.jp/special/783/>

体温を下げない食事

体温をつくり出す働きを担っているのは筋肉であり、筋肉が少なくなると体温も下がってしまいます。この筋肉の材料となるのが「たんぱく質」です。肉や魚などの動物性のたんぱく質と、大豆や小麦などの植物性のたんぱく質を毎食バランスよく摂取することで、筋肉量が増え体温が上がります。他にも、冬が旬のものや地中で育つもの、水分が少ないもの、発酵食品は体を温める食べ物です。これらの食材を、食事の中に取り入れてみましょう。



まとめ

今回は、免疫力アップをテーマとして、腸内環境を整える食事と、体温を下げない食事を紹介しました。しかし、食事だけでは十分に効果を得ることはできません。食事に加えて、適度な運動や十分な睡眠をとる事が大切です。これらの事を意識してしっかりと健康管理を行い、寒い冬を乗り越えましょう!

食プロデュース

常葉大学健康プロデュース学部栄養学科の学生が立ち上げたサークル。栄養バランスを考えた食事の提供や年齢や活動に応じた栄養に関するアドバイスを中心に「食」を通じた活動を行っています。



・免疫力アップにはキノコがいい?キノコに含まれる嬉しい成分や食べ方をご紹介!
<https://www.macrophil.co.jp/special/1853/#i-2>

SANKO INC.
三幸株式会社
総合ビル管理・指定管理事業・貸会議室
下記施設を指定管理業務として運営しております。是非、ご利用ください。

浜松市三ヶ日B&G海洋センター
〒430-0801 浜松市三ヶ日区三ヶ日1-1-2 TEL: 053-458-1111 FAX: 053-458-1112
HP: <http://www.sanko-inc.co.jp>

本社 東京千代田区神田駿河台3-3-4 三幸駿河台ビル
TEL: 03-5217-1821
FAX: 03-5217-1821
HP: <http://www.sanko-inc.co.jp>

名古屋支店 名古屋市中区錦1-1-35 TEL: 053-458-9861
浜松支店 浜松市中区三ヶ日353-3 大崎ビル3F
TEL: 053-458-9861

自南横浜北基正門北へ200m
TKC 会計で会社を強くする!
CPTA FIRM SAKAMOTO & PARTNER
税理士法人 **坂本 & パートナー**
<http://www.net-bp.co.jp>
TEL: 053-437-7117 自南横浜北基正門北へ200m

Coca-Cola
コカ・コーラ株式会社 <http://www.ccej.co.jp>
Coca-Cola EAST JAPAN Co., Ltd. (株) (Coca-Colaの登録商標) Coca-Colaは、The Coca-Cola Companyの登録商標です。

のびのび子 体操教室
浜北グリーンアリーナ教室
浜松アリーナ教室
☎090-4791-6870 (佐藤)
<http://www.nobinobikko.jp>

テニスショップ AOYAMA SPORTS
●テニスコート設計・施工
(砂入り人工芝も敷きの価格)
●コーチの派遣
●イベントの依頼
●大会のスポンサー 他
テニスのことならなんでもご相談下さい
〒415-0001 浜松市東区和町6-70
HP: <http://aoyamasports.co.jp/>
TEL: 053-454-9148

トヨタエナジーランド静岡
「和み」を追求した、あたたかなおもてなし。
カロラ東海カーランド和田
浜松市東区和町6-70
TEL: 053-462-3111

スポーツ教室

sports class

浜松アリーナ

TEL461-1111

教室名	開始月
親子de1・2・3	1月
アクティブチャレンジ	1月
親子ふれあい運動	1月
キッズダンス	1月
トランポリン☆体操	1月
バドミントン	1月
卓球	1月
やさしいヨガ	1月
脂肪燃焼&ひきしめ	1月
すっきりヨガ(月、木、金、土)	1月
かんたんHIPHOP	1月
かんたんステップ	1月
やさしいピラティス(昼、夜)	1月
ZUMBA	1月
ヨガ&ピラティス	1月
やさしいエアロ	1月
らくらくヨガ	1月
リズムエアロ	1月
姿勢からだチェック	1月
たのしくエアロ&ひきしめ	1月
シェイプヨガ	1月
背骨コンディショニング	1月
骨盤調整エクササイズ	1月
いきいきレクスポ	1月
はつらつ体力アップ	1月
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	2月・3月

サーラグリーンアリーナ

TEL585-1222

教室名	開始月
器械体操	1月
親子でハッピー	1月
キッズフィールド	1月
こつこつ筋力運動	1月
ウェープリングdeストレッチ	1月
フィットネスヨガ	1月
エアロビクス	1月
背骨コンディショニング	1月
マットピラティス	1月
燃焼系キックエアロ	1月
はじめてのバドミントン	1月
エンジョイ卓球	1月
バレエエクササイズ	1月

健康・体力つくりのために、スポーツを始めてみませんか？

スポーツ協会ではより多くの市民のみなさまに、様々なスポーツを体験していただく機会を作るために、加盟団体の皆様にもご協力いただき、各種スポーツ教室を開催しています。この機会にご自分に合った教室を見つけてみませんか？

サンライフ浜北

※浜北総合体育館へ

教室名	開始月
サンライフ浜北卓球	1月
リラックスヨガ	1月
はじめてのエアロビクス	1月
ピラティス&骨盤体操	1月
背骨コンディショニング	1月
サンライフ浜北スポーツデー	2月

サーラグリーンフィールド

※浜北総合体育館へ

教室名	開始月
キッズ陸上	1月

明神池運動公園

※浜北総合体育館へ

教室名	開始月
キッズソフトテニス	1月
キッズ硬式テニス	1月
エンジョイテニス	1月

浜北体育館

TEL585-1173

教室名	開始月
エアロビクス&ヨガ	1月
ピラティス	1月
ミセスのかんたんエクササイズ	1月
はじめてのキックボクシング	1月
はじめてのエアロビクス	1月
からだ引き締めヨガ	1月
浜北体育館スポーツデー	2月

四ツ池公園 浜松球場

TEL473-3281

教室名	開始月
午後のストレッチ	1月
のびのびシニア	1月
ゆったりヨガ	1月
やさしいシェイプピラティス	1月
リラックス&リセットヨガ	1月

雄踏総合体育館

TEL597-3500

教室名	開始月
キッズテニス	1月
キッズトレーニング	1月
体幹ヨガ	1月
親子ジャズダンス	1月
ワク案体操	1月
背骨コンディショニング	1月
からだケア♡ストレッチ	1月
やさしい卓球	1月
リセットヨガ&ピラティス	1月
ララサーキット	1月
ソフトエアロビクス	1月
はじめてのヨガ	1月
バランスヨガ	1月
ズンバ	1月
心体すっきりピラティス	1月
コツ骨体操	1月
シェイプエアロビクス	1月
健康太極拳	1月
ボディメイクダンスサイズ	1月
ノルディック・ウォークin雄踏	1月
ランニングクリニックin雄踏 初級	2月
ミズノスポーツ塾	3月
ミズノ流忍者学校	3月

舞阪総合体育館

TEL597-2800

教室名	開始月
楽しい筋骨体操	1月
リトミック運動	1月
産後ママのスッキリエクササイズ	1月・2月
骨盤底筋トレーニングヨガ	1月
シェイプアップエアロ	1月
ビューティーピラティス	1月
身体ひきしめエクササイズ	1月
ゆがみ改善ストレッチ	1月
かんたんスポーツ	1月
健康太極拳	1月

天竜体育館/庭球場

TEL925-8061

教室名	開始月
親子テニス	2月

加盟団体教室

member organization class

水球

体験する機会のないプールで行う球技。泳ぎとボール使いで様々な運動感覚を身につけよう。

対象 25m以上泳げる小学3年生~中学生

スケート

氷に慣れることから前進滑走やターン等の基礎を学び、楽しく滑ろう。

対象 6歳以上

合気道

健康維持のための身体づくり、自分の身を守るためのやさしい護身術を学ぼう。

対象 小学生以上・一般

ラグビー

子どもでも安全に楽しめるタグラグビーを体験しながら、ラグビーの基礎技術を身につけよう。

対象 小学生以上

馬術

普段なかなか接することのない馬とふれあいながら、簡単な合図を学ぼう。

対象 小学生、45~70歳の未経験者

日本拳法

武道を通して、礼法と護身術を身に付け、体を動かしてストレス発散をしよう。

対象 小学生以上

ソフトボール

男女関係なく一緒に、ベースボール型スポーツに親しみながら基礎を学ぼう。

対象 小学生

少林寺拳法

性別や年齢に関係なく共に楽しみ、健康づくりをしよう。多会場で開催、大人の方も大歓迎。

対象 幼稚園児以上・親子・高齢者

太極拳

入門初級から始まり、剣を使用し型を学ぶ教室などレベル別で開催。心身の健康づくりをしよう。

対象 小学生以上・太極拳経験者

ボクシング

ボクシングの基礎を学びながら礼儀を覚え、親子で体力の増進や健康維持のために始めてみよう。

対象 年長児~高校生と保護者

相撲

日本の国技である相撲を通じて、礼儀や思いやりを身につけ、土俵の上で体験しよう。

対象 3歳~18歳

体操(レスリング)

マット運動や馬とびなどを通して、体の動きやバランス感覚を磨き、柔軟な体を手に入れよう。

対象 小学生以上

※加盟団体教室の詳細はスポーツ協会へお問い合わせください(TEL:053-411-8686)

イベント紹介

浜松アリーナ健康フェスティバル

2022年3/5(土)開催!

浜松アリーナでは、子どもから高齢者まで幅広い世代の方にお楽しみいただける体験イベントを、多様なプログラム内容で開催いたします。楽しく汗を流して、美しく健康なカラダになりましょう!!

※参加については事前申し込みが必要です、詳しい情報はホームページでご確認ください。

浜松アリーナ
https://hamamatsu-arena.jp/



浜北体育館/サンライフ浜北スポーツデー

2022年2/27(日)開催!

一般開放や体験レッスンなど、家族や親しい仲間と一緒にからだを動かし、リフレッシュしませんか?!

- 浜北体育館 一般開放(卓球・バドミントンなど)、体験レッスン
- サンライフ浜北 一般開放(卓球・トレーニング室)

※参加については事前申し込みが必要です、詳しい情報はホームページでご確認ください。

サーラグリーンアリーナ
https://hamakita-greenarena.jp/



詳しくはスポーツ協会ホームページをご覧ください!

<https://hamamatsu-sports.or.jp/>



【注意事項】

- *掲載は1~3月の教室のみです。4月以降の教室は次号JUMPでお知らせします。
- *途中から参加のできない教室や、すでに定員に達している教室もございますので、あらかじめご了承ください。
- *参加対象、参加料、詳しい開催日程などは、各施設へお問い合わせください。

アイコー工芸

- ◎バッジ ◎カップ
- ◎トロフィー ◎各種旗

浜松市中区萩丘3-10-28
Tel・Fax 053-472-9221

ゴリラの大看板が目印!!

スポーツタウンメイセイ

浜松市中区高林5-9-13(浜松中央警察署北隣り)
Tel.053-472-4533

www.meisei-gorilla.com

バスケットボールスクール
HMSports
幼児・小学生・中学生 生徒募集中!
2012年開校 Tel.053-522-8525
2021年創部 hms5x5@yahoo.co.jp
静岡県社会人バスケットボール連盟 登録チーム
浜松籠球倶楽部
県トップレベルを目指す! 社会人・大学生・専門学生メンバー募集中!

YAMAHA
Make Waves
ヤマハ株式会社
<https://www.yamaha.com/ja/>

Color Printing technology
印刷テクノロジーをベースに
クロスメディアマーケティングを提案します。
Sugiyama Media Support Co., Ltd.
杉山メディアサポート株式会社
<http://www.sugiyama-ms.co.jp>
杉山メディア

ハカマタスポーツ
浜松店
浜松市中区鴨江1-1-4(鴨江郵便局となり)
TEL 053-453-3105 FAX 053-455-1747
浜北店
浜松市浜北区貴布祿190-3(文化センター南)
TEL 053-587-7275 FAX 053-587-7275



公益財団法人

浜松市スポーツ協会

令和3年度

賛助会員紹介

当協会の事業に、11月30日現在で以下の団体よりご賛同を賜っております。

なお、賛助会員としてお力をいただける企業団体を来年度も募集します。更なる飛躍を目指し挑戦します。よろしくお願いいたします。

法人・団体

株式会社河合楽器製作所 株式会社静岡銀行浜松営業部 サーラグループ
 浜松ホトニクス株式会社 三幸株式会社浜松支店 ヤマハ株式会社
 遠州信用金庫 株式会社フェニックス 浜松いわた信用金庫

遠州鉄道株式会社 株式会社ガイドービバレッジ静岡 株式会社東京アスレティッククラブ 株式会社大和コーポレーション
 公益財団法人浜松・浜名湖ツーリズムビューロー 東海ビル管理株式会社 中村建設株式会社
 浜松市陸上競技協会 ミズノスポーツサービス株式会社

オリイ株式会社 株式会社ハマキョウレックス 株式会社メイセイ 浜松市空手道連盟
 ヤマハサウンドシステム株式会社 有限会社スズキ印刷所

飯田金物株式会社	株式会社ニシ・スポーツ中部営業所	日信防災株式会社 名古屋支店	法林寺学園 成子幼稚園
一級建築士事務所中谷設計工房	株式会社浜北重機	日興電気通信株式会社	北遠椎茸株式会社
一般社団法人アグレミナ	株式会社P・フレンズ(セブンイレブン浜松アリーナ前店)	浜松山岳協会	北遠石油株式会社
岩崎スポーツ浜北	株式会社ファンテリック	浜松市アーチェリー協会	毎日企業株式会社(浜松毎日ボウルグループ)
HMSportsバスケットボールスクール	株式会社富士コミュニケーションズ	浜松市インディアカ協会	丸茂電機株式会社
NPO法人浜松剣道連盟	株式会社リサイクルクリーン	浜松市ゲートボール連合	有限会社島津研磨
オリイ株式会社 通信・工事部	株式会社レンティック中部	浜松市少林寺拳法協会	有限会社スインプロス
株式会社エスアイエス	川合建設株式会社	浜松市スキー協会	有限会社竹泉
株式会社サトウ	グリーンメイトホンダ	浜松市スケート協会	有限会社つじ乃プランニング
株式会社サンダイ浜松営業所	合資会社アオヤマ	浜松市ダンススポーツ連盟	有限会社ミゾグチスポーツ
株式会社葉堂	社会福祉法人浜松市社会福祉協議会	浜松市馬術協会	ユニヴァーサル商事株式会社
株式会社翔栄通信	税理士法人坂本&パートナー	浜松市レスリング協会	
株式会社ステージ・ループ	セノー株式会社 名古屋支店	浜松倉庫株式会社	
株式会社スポーツフォーオール	電通システム株式会社	浜松ドルフィンズソフトボールスポーツ少年団	他4社

個人

青山 剛	岩崎和好	川合英敏	齋藤 誠	鈴木清吾	竹村昇三	西尾政芳	本間秀太郎	山口嘉一
足立浩史郎	内野義光	河村敏彦	齋藤 勝	鈴木隆幸	竹本邦夫	西野浩市	松井常光	山崎利吉
渥美伸俊	江馬正信	菊池克明	沢木 優	鈴木恒安	田畑勝次	野澤隆一	松下浩隆	山田谷一
渥美浩明	大石静夫	北村宏樹	澤田吉延	鈴木 真	田山由希菜	袴田雄三	松島 猛	山梨竜彦
天野又一	大澤利道	吉川文子	島 和之	高木 隆	知久勝寛	橋爪敦志	水野雅弘	山道光一
池谷和廣	大坪豊生	木村明武	島田一孝	高木嘉則	戸塚博詞	長谷川裕巳	宮崎 仁	山本綾香
石川靖彦	岡部利夫	熊谷啓司	嶋田康稔	高橋洋夫	富部哲也	平賀武美	村松 学	山本元太
石川正喜	岡部真由美	倉田省五	清水省二	高部正光	中澤順子	平野敦子	室内久芳	横山和彦
石田義和	岡本雅康	小泉孝保	下鶴志美	高松麻里	中西利充	藤田明伸	八木弘次	吉岡伊作
石野文則	加藤雅嗣	小出兼三	鈴木江利子	高村保計	中野敬之	古川利光	薬師大樹	芳田一成
板橋清巳	金丸みき	幸田昭彦	鈴木克尚	高柳由樹	中村雄一	古橋雅美	安井直幸	賢頭典利
井上純一	神谷豊彦	小林博幸	鈴木久仁厚	竹原利浩	仁尾且樹	柞山久典	山内啓一	和田浩哲

(50音順・敬称略) 他144名

テニスコート(砂入り人工芝6面)・多目的グラウンド(2面)・
芝生広場・子供向け遊具(おもちゃ箱)など

【東海ビル管理杯 テニス大会】
 令和4年2月6日(日)高校生ダブルス ※レベル等制限あり
 令和4年3月20日(日)オープンシングルス
 ※詳細は「ひばるでんHP」に掲載予定

東海ビル管理株式会社

引佐総合公園(管理事務所) 詳細は、「引佐総合公園HP」へ掲載!!
 〒431-2212 TEL 053-528-2481
 浜松市北区引佐町井伊台3858-1 http://inasasougou.birukan.jp

きりかえて、いこう。

新!

BARISTA

まがりあって、超えてゆけ。

金属溶接加工・リフォーム・塗装、etc.
あらゆる事に対応します。

有限会社 大橋鉄工所

〒435-0006 浜松市東区下石田町1854番地
 TEL/053-421-1307 FAX/053-421-1322
 http://ohashi-iw.com/