

はままつ・市民スポーツだより ジャンプ

JUMP

vol.
75
2022.9



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

スポーツで笑顔と健康ぐんぐんUP



御前崎ノルディックウォーク
【水窪総合体育館】

スポーツ功労章・優秀選手章 表彰

施設紹介 舞阪総合体育館

[杏林堂スポーツ栄養チームコラム]

季節の変わり目にご注意! 効果的な体調不良対策のご紹介

[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]

チームビルディング②「チーム・メンバー間の人間関係の構築」

[常葉大学〈食プロデュース〉コラム]

秋の大会に向けて、夏バテで落ちた体力の回復術

■スポーツ教室 (9月~12月) / 加盟団体教室



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

スポーツ功労章・優秀選手章 表彰

多年にわたり各競技団体の役員・指導者としてスポーツの普及振興に尽力され、
多大な功績を収められた11名の皆様と、
全国大会において優勝という輝かしい成績を収められた1名の方をご紹介します。
(敬称略)

令和4年度 公益財団法人浜松市スポーツ協会 表彰者

スポーツ 功労章



かわい あきお
川合 秋夫
公益財団法人
浜松市スポーツ協会
浜北支部



ふじた しげき
藤田 茂樹
特定非営利活動法人
浜名湾游泳協会



やまもと ひろあき
山本 浜雄
浜松軟式野球連盟



まつもと ひろのぶ
松本 宏信
浜松市サッカー協会



よしやま せいいち
吉山 誠一
浜松市ソフトボール協会



いながき くにお
稲垣 邦夫
浜松市
バスケットボール協会



こすぎ くにひる
小杉 国宏
浜松市テニス協会



まつした ともし
松下 知司
浜松市少林寺拳法協会



いわせ たかのぶ
岩瀬 隆伸
浜松市小学校体育連合



なるせ たつや
成瀬 達也
浜松市武術太極拳連盟

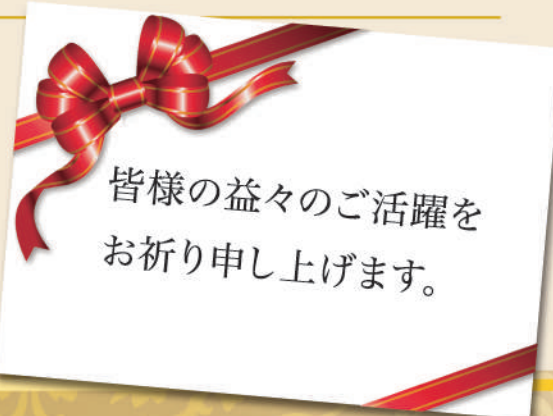


たかまつ まり
高松 麻里
浜松市インディアカ協会

優秀 選手章



たかはし りこ
高橋 莉子
浜松市ボート協会
第33回全国高等学校選抜ボート大会
女子シングルスカル 優勝



特集・施設紹介

舞阪総合体育館

舞阪総合体育館は、舞阪灯台の北側に位置する、豊かな自然に囲まれた総合体育館です。年間を通して、数多くのスポーツ大会やスポーツ合宿が開催されています。今回は、当施設で開催されている人気のスポーツ教室「産後ママのすっきりエクササイズ」教室と、リニューアルしたトレーニング室をご紹介します。



産後ママのすっきりエクササイズ

産後のマイナートラブルの改善を目的とした、産後ママを対象にした教室です！
エアロビクスとマットエクササイズを中心にみんなで元気に体を動かします！

- 水曜日開催 (10:15～11:30)
- 年間6期開催
- 年1回無料体験会を開催

1 当施設スタッフも元気に教室に参加しています。

2 まずは骨盤底筋を鍛えるトレーニングから教室スタート！



3 体がほぐれてきたら、ダイナミックな動きを取り入れたエアロエクササイズ！

4 教室の後半には、産後や育児に関する情報交換の時間も取り入れます！



トレーニング室が4月からリニューアル！

ランニングマシンやエアロバイク、クロストレーナーなど、トレーニング機器が大幅に増設されました。皆様のご利用をお待ちしております！



※教室の開催にあたっては、アルコール消毒液の設置、会場の換気等、感染症対策を行って開催しております。

お問い合わせ 舞阪総合体育館

〒431-0102 浜松市西区舞阪町舞阪2623-32

TEL.053-597-2800 (9:00～21:30)

FAX.053-597-2801

<https://www.yuto-maisaka-sports.com/>



茶葉の
旨みと香り、
入りました。

新
葉の茶

厳選茶葉
蔵出し抹茶

ハカマタスポーツ

浜松店
浜松市中区鶴江1-1-4 (鶴江郵便局となり)
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

Medium Inc.

広告の企画と制作
株式会社メディウム
浜松市中区鶴江二丁目55番26号 TEL 053-456-9363

JUMPに掲載の
スポーツ教室も
HPから簡単申込

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

YAMAHA
Make Waves

ヤマハ株式会社
<https://www.yamaha.com/ja/>

カワイ体育教室

3つの要素をバランスよく指導します。

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

知的な面
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/>

季節の
変わり目に
ご注意!!

杏林堂スポーツ栄養チームコラム

効果的な体調不良対策のご紹介

季節の変わり目は寒暖差によって、身体のだるさを感じる方が多いと思います。
今回は季節の変わり目に起こる不調の原因・対策をご紹介します!

乱す原因
その
1

気温の変化

日中と朝晩の寒暖差、冷暖房による室内と室外の寒暖差により、起きることがあります。
人間の身体は本来環境に合わせて体温調整を行います、急激な気温の変化により身体が適応できず、自律神経の乱れに繋がります。

乱す原因
その
2

気圧の変化

天気が崩れる日は、体調不良を訴える方も多です。低気圧などによる気圧の変化により、体調を整える自律神経の働きが乱れるためといわれています。



自立神経を整えよう!

1 室内外の寒暖差を調整しよう!

エアコンの除湿機能、服装などで外気との温度差を調整することにより、身体の負担を減らすことが出来ます。



2 規則正しい生活をしよう!

良い睡眠、バランスのよい食事をとる事は基本となります。



3 適度な運動習慣を身に付けよう!

運動を行う事で、神経の働きがよくなり自律神経の働きもよくなります。



4 入浴習慣を身に付けよう!

夏場の時期は、シャワーで済ませることが多い方もいると思いますが、入浴を行う事で、良い睡眠へ繋がります。



一日の終わりに、疲れた身体・自律神経を癒しましょう!



入浴のおともに… バスクリン ファインヒート

高濃度※炭酸とジンジャー末で、明日をアップデート!

※きき湯炭酸炭酸湯

杏林堂薬局全店で絶賛販売中!



健康は、進化する。
BATHCLIN

杏林堂では、「SMILEY ANGEL」というランニングプロジェクトも運営しています!
ご興味がおありの方は是非! 四ツ池公園も会場になっています!



SMILEY ANGEL
by Ryorin Running Project



常葉大学 神力先生
スポーツコラム

常葉大学

プレーヤーを伸ばす Enjoy コーチング

チームビルディング②

Team Building

チーム・メンバー間の 人間関係の構築

前回の目標設定に引き続き、チームビルディングについてです。今回は「お互いのことを知る」、つまり、『チーム・メンバー間の人間関係の構築』について取り上げます。

チームや組織として成功したいと思っているのは、みなさん同じだと思います。非常に参考になるものとして、マサチューセッツ工科大学のダニエル・キム教授は組織の成功循環モデル(図1)を提唱しています。
成功循環モデルによると、

図1 成功循環モデル



- 1 チームの成功をおさめるには **結果の質**
- 2 メンバーそれぞれの行動が重要であり **行動の質**
- 3 共通した戦略や考えを持つために **思考の質**
- 4 チーム内での関係を良好にする **関係の質**



ということが大切であることがわかります。
逆に、これらが悪循環になっていると、

- 1 成果が上がらず **結果の質**
- 2 チーム内で対立し、押し付け合い **関係の質**
- 3 考えがバラバラになり **思考の質**
- 4 それぞれが好き勝手に行動してしまう **行動の質**
- 5 さらに成果が悪くなる **結果の質**



となってしまいます。
そうならないために、重要なのは、まず「良好な関係を築く」ことです。しかし、これも一筋縄なことではありません。そこで参考にしたいのがタックマンモデルです(図2)。

チームとしての活動がスタートし、新入部員が多く集まっているチームには、よそよそしい雰囲気があると思います。それが形成期です。この時期のプレーヤーは右も左も分からない状態で指示を待っていたり、変な人だと思われまいと空気を読もうとしています。そのため、プレーヤーに対して居心地の良い場所であると認識してもらうための「心理的安全性」を確保することが重要です。心理的安全性とは、自分の思った意見を言ったとしても今の自分の立場を奪われる心配がなく、安心できる状態のことです。
心理的安全性が確保されるとプレーヤーそれぞれが自分の本音や意見

図2 タックマンモデル

形成期 Form	■チームが形成されたばかり、不安や遠慮、まだチームメンバーが統一されておらず、ゴールを達成する方法やそのための共同作業のイメージがわからない
混乱期 Storm	■意見や主義・主張のぶつかり合い 成果に向けて一丸となっていない、必ず経験する
統一期 Norm	■共通の規範や役割ができる ■お互いの思考や行動特性、自分の役割を理解
機能期 Perform	■集団目標の達成に向けてチームが集中力を発揮する ■成功体験が増える、メンバーが自律的になる

を言えるようになります。そうすると、逆にその意見が対立し、チーム内に不和が生じることがあります。これが混乱期です。この意見の衝突は、プレーヤー同士が相互に理解し合い、チームが成熟するために必要だと考えられています。とはいえ、プレーヤーの心にモヤモヤが溜まっていたりプレーに集中できないので、チームとして重要なことを全員で話し合い、意見を統一させていくことが大切になります。
その試行錯誤をするうちに、お互いの強みを生かせるような関係が構築でき、プレーヤー間での情報共有ができるようになります。そうすれば統一期となり、チームとして成功することが増えていくようになります。
この段階が進み、成功体験がさらに増えると、チーム内でのコミュニケーションが円滑になり、チームとしての成熟を迎えるようになります。そうすれば、プレーヤー全員がチームの成功のために機能的に貢献できるような機能期となるのです。

つまり、タックマンモデルに沿って、チームが成熟していくことが、チームとしての成功を生み出すことになるのです。みなさんのチームは今の段階でしょうか。

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 講師
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
授業を行なっています。

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-iv.com/

MARIO
JAPAN
浜松アリーナ(サブ)
エコパアリーナ / 笠井体育館
磐田総合体育館 / 天竜体育館
掛川さんりーな / 浜北体育館
tel.090-2133-1473(マリオコーチ)
Santos FC Japan / Mario Futsal School

トヨタユニテッド静岡 浜松和田店
浜松市東区和田町670 TEL:053-462-3111
https://toyota-unitedshizuoka.co.jp/

VENDING MACHINE SERVICE
Foods & Beverages
SHIORITY 株式会社 栗堂
自動販売機フルメンテナンス総合商社
浜松市中区池町221-6/TEL.053-453-4880

HMSports
静岡県社会人リーグ 男子バスケットボールチーム
浜松籠球倶楽部
県トップを目指す!

テニスショップ
AOYAMA SPORTS
テニスコート設計・施工
コーチの派遣
大会の依頼
大会のスポンサー
Tennis Village
HP: http://aoyamasports.co.jp/
浜松市有町316-2 ☎053-454-9148

雄踏総合体育館 TEL.597-3500	
教室名	開始月
ミズノスポーツ塾	9月
肩らくらく体操	9月
ミズノ大人歩活動	10月
ミズノ流忍者学校	12月
キッズテニス	10月
キッズトレーニング	10月
親子ジャズダンス	10月
ワク案体操	10月
背骨コンディショニング	10月
からだケア♡ストレッチ	10月
やさしいルーシーダットン(タイ式ヨガ)	10月
体幹ヨガ	10月
ラララサーキット	10月
ソフトエアロビクス	10月
はじめてのヨガ	10月
バランスヨガ	10月
ズンバ	10月
心体すっきりピラティス	10月
コソ骨体操	10月
シェイプエアロビクス	10月
ボディメイクダンスサイズ	10月
健康太極拳	10月
室内サッカー	通年
バドミントン	通年
新体操	通年
ジャンピング器械体操	通年
体育(木・金)	通年
キッズ陸上	通年

舞阪総合体育館 TEL.597-2800	
教室名	開始月
リトミック運動	9月・11月
シェイプアップエアロ	9月・11月
産後ママのスッキリエクササイズ	9月・11月
かんたんスポーツ	9月
ジュニア卓球	9月・10月・11月・12月
楽しい筋骨体操	9月・10月
身体ひきしめエクササイズ	10月
ゆがみ改善ストレッチ	9月
すっきり体操	12月
骨盤底筋トレーニングヨガ	10月
健康太極拳	10月
ビューティーピラティス	10月

水窪総合体育館 TEL.982-0012	
教室名	開始月
ストレッチ	10月

・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。
・参加対象や参加料等の詳細は各管理施設へお問い合わせください。

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)
<https://nobinobikko.jp/>



健康・体力づくりのために、 スポーツを始めてみませんか？

浜松アリーナ TEL.461-1111	
教室名	開始月
親子de123(よちよち／てくてく)	9月・11月
親子ふれあい運動	11月
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	9月・10月・11月・12月
トランポリン☆体操	11月
バドミントン	9月・11月
卓球	11月
キッズダンス	10月
脂肪燃焼&ひきしめ	10月
すっきりヨガ(月・木・金・土)	10月
かんたんダンス	10月
やさしいピラティス(昼・夜)	10月
ZUMBA	10月
らくらくヨガ	10月
リズムエアロ	10月
ヨガ&ピラティス	10月
やさしいエアロ	10月
シェイプヨガ	10月
たのしくエアロ&ひきしめ	10月
骨盤調整エクササイズ	10月
背骨コンディショニング	10月
かんたんステップ	10月
サルセッション(木・金)	10月
ピラティス&骨盤調整	10月
やさしいヨガ	9月・11月
アクティブチャレンジ	9月
はつらつ体力アップ	9月・11月
いきいきレクスポ(可美)	9月

四ツ池公園 TEL.473-3281	
教室名	開始月
ゆったりヨガ	10月
リラックス&リセットヨガ	10月
やさしいシェイプピラティス	10月
のびのびシニア	10月
午後のストレッチ	10月
小学生陸上	11月
ナイトヨガ	9月

かなわ野外活動センター TEL.544-0219	
教室名	開始月
かなわネイチャーワールド	9月・10月・12月
かなわオープンデー	11月
かなわ宇宙教室	11月
かなわ里山体験	12月
キラキラわくわく体験教室	11月

船明ダム運動公園／庭球場 TEL.925-8061	
教室名	開始月
ノルディック・ウォーク	9月
親子テニス	10月・12月
かけっこ	11月

浜北体育館 TEL.585-1173	
教室名	開始月
エアロビクス&ヨガ	9月
ピラティス	9月
はじめてのエアロビクス	9月・11月
からだ引き締めヨガ	9月・11月
ミセスのかんたんエクササイズ	10月
はじめてのキックボクシング	10月
サッカー	通年
バドミントン	通年

浜北総合体育館 TEL.585-1222	
教室名	開始月
トランポリン	10月
はじめてのバドミントン	10月
エンジョイ卓球	10月
はじめてのキッズバレエ	9月
親子でハッピー	9月・11月
器械体操	9月・10月
キッズダンス	9月・12月
ジャズダンス	9月・12月
背骨コンディショニング	9月
ウェープリングdeストレッチ	9月・11月
フィットネスヨガ	9月・11月
エアロビクス	9月・11月
バレエエクササイズ	10月
マットピラティス	9月
燃焼系キックエアロ	9月
こつこつ肝筋運動	9月
体育	通年
新体操	通年
ジュニアバドミントン	通年
チアダンス	通年

浜北平口サッカー場(※)	
教室名	開始月
キッズフィールドスポーツ	9月・11月
キッズ陸上	9月

浜北武道館／サンライフ浜北(※)	
教室名	開始月
背骨コンディショニング	9月
ピラティス&骨盤体操	9月
リラックスヨガ	9月
はじめてのエアロビクス	9月
サンライフ浜北卓球	10月

明神池運動公園(※)	
教室名	開始月
キッズ硬式テニス	10月
キッズソフトテニス	10月
エンジョイテニス	10月

(※) …浜北総合体育館へお問い合わせください

IKUMA KYUS
キューズ FC 浜松
サッカースクール
イクマ校

組織を重んずる
徹底的に「止める」「蹴る」「射る」

基礎を重んずる
「射る」「射る」

随時無料体験レッスン受付中！ ☎053-425-9292

加盟団体教室

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？

アーティスティックスイミング

リズムに合わせて楽しく泳ぎ、アーティスティックスイミング(シンクロ)を体験しよう。

対象 25m以上泳げる小学生



ソフトテニス

肘への負担が少ないゴム製のボールで、子どもから大人までソフトテニスを楽しもう。

対象 中学生、一般成人

ボクシング

強い心身と運動不足の解消、体力の増進や健康維持のためにボクシングを始めてみよう。

対象 親子、年中～高校生



馬術

普段なかなか接することのない馬とふれあひながら、簡単な合図を学ぼう。

対象 小学生、40～70歳の未経験者

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

日本拳法

日本拳法を通して礼法と護身術を身につけ、体を動かしてストレスを発散しよう。

対象 小学生以上

レスリング

楽しみながら体力向上！レスリングの基礎を学びながら、バランスのとれた身体をつくろう。

対象 小学生以上



飛込

なかなか足を踏み入れる機会のないダイビングプール。飛込競技への入口に立ってみよう。

対象 年少児～小学生

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

テニス

幅広い年代で楽しめるテニス。入門から試合まで、仲間と楽しく技術の向上を目指そう。

対象 中学生～65歳

ボウリング

健康、スポーツにボウリング！生涯スポーツとして心身ともに健康的に。

対象 小学5年生以上



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～20歳

太極拳

入門初級から始まり、剣を使用する型を学ぶ教室などレベルに分けて開催。心身の健康づくりをしよう。

対象 一般・経験者

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

水球

体験する機会の少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

卓球

気軽に始められる生涯スポーツで、集中力と反射神経を養おう。

対象 小学生、一般成人

スケート

氷に慣れることから始め、前進滑走やターンなどレベルに合わせて楽しく滑ろう。

対象 6歳以上



空手道

楽しく空手を学び、礼儀正しく、心身ともに強くなろう。多会場で開催、親子での参加も大歓迎。

対象 5歳以上

合気道

病気にならないための身体づくり、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・一般成人

ダンススポーツ

子どもから大人まで楽しめる社交ダンス。各レベルで基本の習得や、技術向上を目指そう。

対象 小学生、一般成人



スポーツを楽しもう！



教室に関する詳細は浜松市スポーツ協会のホームページをご覧ください。

浜松市スポーツ協会 スポーツ教室

テニスコート(砂入人工芝3面・クレ-3面)・野球場・芝生広場

【東海ビル管理杯テニス大会】

10月30日(日)
ハロウィンカップ団体戦

11月20日(日)
40歳以上男子ダブルス

東海ビル管理株式会社

安間川公園(管理事務所) 詳細は「安間川公園HP」へ掲載！！

〒435-0005 TEL 053-421-4295
浜松市東区安新町181-2 <https://www.birukan.jp/anmagawa>

Coca-Cola

コカ・コーラ・イーストジャパン株式会社 <http://www.ccej.co.jp>

©2022 COCA-COLA EAST JAPAN Co., Ltd. コカ・コーラ商標登録。 Coca-ColaはTM/®の登録商標です。

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

秋の大会に向けて、 夏バテで落ちた体力の回復術



夏が終わり、秋の大会に向けて皆さん練習に励んでいると思います。
しかし、夏の暑さによって気が付かないうちに体に疲れが溜まってはいませんか？
そこで今回はそんな夏バテからの回復に大切な食事をご紹介します。

夏バテは体の疲労が蓄積することによって起こります。そんな夏バテの疲労回復のために摂りたい栄養素が**糖質、ビタミンB₁**です。

エネルギー源となる糖質

ご飯やパンなどの主食やいも類に多く含まれる糖質は、運動をするときのエネルギー源になるグリコーゲンのもとになります。これが不足すると疲労が溜まりやすくなり、スタミナ切れを起こしてしまいます。

糖質摂取のコツ

朝食に糖質を

脳のエネルギーになるのは糖質だけなので、朝食を抜くとスタミナ不足になるだけでなく、集中力が落ち、ケガを招くことも。朝食からしっかりと糖質を摂り、練習に備えましょう。

トレーニング後すぐに摂る

トレーニング後30分以内に糖質を摂ると、グリコーゲンの回復が早くなり、疲労回復の効果も高くなります。タイミングよく摂取しましょう。

よく噛んで食べる

グリコーゲンは糖質が消化されたものなので、よく噛んで食事をするのが大切。消化・分解が促進され、効率よくエネルギーを得られます。

【勝てるカラダをつくる! 10代スポーツ選手の栄養と食事】大泉書店 2017年8月 61p

糖質の代謝を高め、疲労回復に効くビタミンB₁

疲労回復には豚肉や枝豆、玄米などに含まれるビタミンB₁が活躍します。ビタミンB₁は糖質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素で、ビタミンB₁が不足すると疲労物質が蓄積してしまいます。しかし、ビタミンB₁は多く摂取しても体内に蓄積されないため、こまめに摂取することを心がけましょう。

参考文献

【勝てるカラダをつくる! 10代スポーツ選手の栄養と食事】大泉書店 2017年8月 編集者:川端理香
【アスリートの栄養アセスメント】第一出版株式会社 2017年12月 編集者:田口素子

参考WEBサイト

【もしも身体の水分がなくなったら】大塚製薬 (otsuka.co.jp)

水分摂取について

最後に、夏バテには水分が深く関わっています。そこで、水分摂取についてもご紹介します。

体の水分が**2%失われる**と喉の渇きを感じ、運動能力が低下しはじめます。**4~5%**になると疲労感や頭痛、めまいなどの症状があらわれます。そのため、以下の事に気を付け水分を摂取しましょう。

水分補給のポイント

ポイント
1

練習の前後で体重を量り、発汗量を確認しましょう。

ポイント
2

練習前に、コップ1~2杯の水分補給をしましょう。

ポイント
3

「のどが渇いた」と感じる前に水分補給をしましょう。

ポイント
4

練習中は15~30分ごとに、コップ1杯程度を飲みましょう。

ポイント
5

練習後はスポーツドリンクや100%ジュース、牛乳を。



【勝てるカラダをつくる! 10代スポーツ選手の栄養と食事】大泉書店 2017年8月 15p

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」を通した活動を行う。



自衛隊浜松北基地正門北へ200m

TKC
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

自衛隊浜松北基地正門北へ200m

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者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 ◆◆◆

各種スポーツ施設

住所 浜松市北区三ヶ日町3116-24 TEL 053-528-2323 HP http://www.sanko-inc.co.jp

本社
TEL 03-5217-1621
HP http://www.sanko-inc.co.jp

浜松支店
浜松市中区連尺町307番地14 出雲館互助会連尺ビル3F
TEL 053-458-9851

無料体験・見学随時受付中

一緒に新体操始めませんか？

生徒募集

凛とした美しい姿勢と
豊かな表現力を...

Hamamatsu Junior RG

HPよりお気軽にお問合せ下さい
NPO法人浜松ジュニアRC

QRコード