

# 浜松アリーナだより 10月号

今月の主なイベント

令和5年(2023年)8月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	日	会議室1 9:00~ 令和6年度(2024年)10月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	18	水	メイン 10:30~ 浜松日建工科専門学校 秋のスポーツ大会 <span>スポーツ</span>
7	土	サブ 9:00~ きなりこどもえん 運動会 <span>スポーツ</span>	21	土	メイン・サブ <span>試合開始 各日 15:05~</span> B.LEAGUE 2023-24 B1 リーグ戦 第3節 三遠ネオフェニックス VS 群馬クレインサンダーズ ※詳細・変更などについてはHP参照 <span>有料</span>
		メイン 両日未定			22
8	日	東海フットサルリーグ <span>スポーツ</span>	23	月	メイン 未定 大原学園 スポーツフェスティバル <span>スポーツ</span>
		サブ 10:00~ 第44回 浜松市部別混合ダブルス大会 <span>スポーツ</span>			26
9	月	メイン 8:30~ 早出幼稚園 運動会 <span>スポーツ</span>	27	金	メイン 15:00~ Fリーグ2023-2024 ディヴィジョン2 第13節 アグレミーナ浜松 VS ヴォスクオーレ仙台 ※詳細・変更などについてはHP参照 <span>有料</span>
13	金	メイン 9:00~ 浜松学芸中学高等学校 体育祭 <span>スポーツ</span>	28	土	メイン 8:00~ 第62回 中日杯浜松ジュニアポートボール大会 <span>スポーツ</span>
14	土	サブ 未定 ひくまこども園 運動会 <span>スポーツ</span>	29	日	サブ 未定 静岡県フットサル女子リーグ <span>スポーツ</span>
15	日	メイン・サブ 9:00~ 第31回 全日本居合道段別競技大会 秋季演武会 <span>スポーツ</span>			16


※イベントの詳細につきましては  
浜松アリーナまでお問い合わせください。  
のマークは駐車場の混雑が予想されます。

今月の休館日  
はありません


今月の駐車場混雑日  
1(日)、6(金)、7(土)、8(日)、9(月)、13(金)、15(日)、  
21(土)、22(日)、23(月)28(土)、29(日)

## <一般開放・エアロビクス>


**らくらくストレッチ**  
日/16、23、30(月)  
時間/10:00~10:50  
場所/スタジオ  
料金/450円



**らくらくステップ**  
日/3、10、17、24、31(火)  
時間/20:10~21:00  
場所/スタジオ  
料金/450円




**らくらくエアロ**  
日/4、11、18、25(水)  
時間/19:00~19:50  
場所/スタジオ  
料金/450円



**らくらくエアロ**  
日/6、13、20、27(金)  
時間/9:30~10:20  
場所/スタジオ  
料金/450円



**燃焼系キック・パンチエアロ**  
日/6、13、20、27(金)  
時間/19:00~19:50  
場所/スタジオ  
料金/450円




## <トレーニング室・スタジオの利用について>

2日(月)	☆無料デー☆	トレーニング室の利用料が無料!!
28日(土)	☆レディースデー☆	女性の利用者限定で駐車券2枚プレゼント!! または、トレーニング室が無料!!

◎交 通 JR浜松駅からバスで15分(駅前バスターミナル9番のりば『80・磐田駅 見付または、橋羽 中ノ町』行 浜松アリーナ下車)  
◎お車の場合、地元の方が大変迷惑していますので、アリーナ周辺の私有地及び駐車場に無断で駐車しないでください。

※イベントでお越しの際は、お車よりバスをご利用ください  
《予定が変更になる場合がありますので、ご注意ください》

# スポーツ健康相談



メタボ・肥満・高血圧などの生活習慣病。予防、改善のために何をすれば良いの？ スポーツをする際、慢性的な痛みはありませんか？ シンスプリント・オスグッドなどのお悩みはありませんか？ 予防法、対処法は？ 痛みとの付き合い方は？ 日ごろのお悩みをスポーツドクターに相談してみましょう。

## 01 検査項目

身長・体重・体脂肪率・血圧・血液検査・心電図・尿検査  
栄養指導など

## 02 スポーツドクターによる相談

当日の検査結果、問診を参考にマンツーマンで相談・アドバイス。  
30分間じっくり相談できます。

## 03 結果の送付

- ・測定、検査結果
- ・医師のアドバイス(診察録)

**日時** 11月4日(土)

**担当医** 内科【聖隷浜松病院・岡 俊明先生】

**検査** 14:20~

**診察** 15:00~

詳細は、  
お問い合わせ下さい。



**料金** 初診 3,000円(再診 2,000円)

**申込** 窓口または電話

(相談日の2週間前迄にご連絡  
ください)

## スポーツ健康相談講演会

# スポーツ現場での心得

無料

スポーツの現場で「ケガ人」が出た時、損傷部位の悪化を最小限にとどめるために、初期対応が大切になってきます。対応方法を実技で学びましょう。

【日時】 11月11日(土) 15:00~16:30

【定員】 30名(申込み順)

【講師】 松本 武士 先生 (浜松市リハビリテーション病院)

【会場】 浜松アリーナ スタジオ

【持ち物】 筆記用具、(室内履き不要)

\*申し込み: 9月19日(火)より窓口・電話で、浜松アリーナへお申し込みください。

アイシング  
テーピング  
を学ぼう

