



夏休みを
振り返って…

**SHIGA
DAIHASTU ARENA
Training Room
News Letter Vol.06**

学生時代、部活三昧だった私にとって夏休みは過酷で辛い思い出しかありません。バレーボールの強豪校だったため、長期遠征・合宿の連続で休みもなく、夏休みの宿題は最終日ギリギリに終わらせる！といった生活を送っていました。何よりも1番辛かったのは、長い移動中のバスで寝てはいけない!!という部則でした…(泣)

マネージャーとして仲間のサポートやメンタル面のケア・心配り等に専念すると共に、とにかく怖い先生に何を言われても素早く対応できるよう、常に気を張っていた記憶が残っています。そのおかげで人のお世話をする、サポートさせていただく事が自然と身に付き得意になりました。

トレーニング室でも利用者の方を気にかけて、サポートできるようこれからも心がけていきたいと思えます。

今年の夏休みは、子どもの受験祈願に「大宰府天満宮」へ行ってきました。思春期の子どもとの関わり方に日々苦戦していますが、少しでも寄り添いたい!!と思い、親子で利用できるトレーニング室と一緒に身体を動かして気持ちをリセットしています。

健康のためだけでなく、気持ちを前向きにしてくれるトレーニング室!!

ぜひ多くの方に利用していただけると嬉しいです。



トレーニング室 スタッフ
池田 奈津子

遂に突破！！

延べ利用者数

にまんじん
20,000人

2022年12月1日のオープンから8ヶ月目にして、トレーニング室の延べ利用者数が2万人を突破しました。

2万人を記念して、特性パネルで記念撮影。2万人目の利用者となったAさんには滋賀ダイハツアリーナタオルとクリアファイルを贈呈させていただきました。

これからも皆様の継続的な利用を促進するための取り組みを行っていきます。



定期的に地域連携講座を開催

滋賀ダイハツアリーナでは、プロバスケットボール興行などスポーツを“観る”機会、アリーナやトレーニング室で“する”機会の他に、スポーツや健康増進の情報など様々なことを“学ぶ”機会を提供したいと考え、近隣の大学の協力を得て『地域連携講座』を定期的に開催しています。

9月は3回の講座を予定しており、トレーニング室の利用者にもオススメな内容の講座が盛りだくさんです！

《第20回 地域連携講座》

おロ・からだを弱らせず！
フレイル予防教室

フレイルとは？ 高齢に伴う様々な機能低下や予備能力低下によって、病気に
かかりやすく、回復状態に陥りやすくなる状態を指します。

開催日 2023年9月10日(日) 時間 前半 10:00~12:00
後半 11:00~13:00
会場 滋賀ダイハツアリーナ 大会議室 参加費 550円(税込)
対象者 40歳以上の方であれば誰でも参加いただけます。
定員 50名 身体、食事、生活、循環系、神経系、認知力、歩行速度、下部呼吸器、
口腔機能(咀嚼・嚥下・発声)、姿勢能力、身体に関する最新情報
49名(前座席24名、後座席24名)
講師 電話(077-545-0108)または受付までお越しください
受付期間 ~9月8日(金)

講師: 片野 亮氏 (かたの しょう) 滋賀県立総合医療センター 健康増進科 部長
講師: 藤田 美穂氏 (ふじた みほ) 滋賀県立総合医療センター 健康増進科 部長

滋賀ダイハツアリーナ TEL 077-545-0108 <https://shiga-arena.jp/>
●開室時間 8:00~22:00 ●休館日 毎月第1日(祝日の場合は翌平日) ●休業日 毎月第12日~17日
●入館料 無料(当日受付時間 8:30~21:30) ●入館料 無料(当日受付時間 8:30~21:30)

9月10日(日)
前半 10:00-12:00
後半 11:00-13:00

《第18回 地域連携講座》

女性アスリートおよび男性指導者
が知っておきたい基礎知識

月経という特有の生理現象を有する女性アスリートが抱える課題やそれらに
関連する課題について解説します。本講座内容は現役の女性アスリート
だけでなく指導者にも知っていただきたい内容となっています。

開催日 2023年9月17日(日) 時間 13:00~14:30
会場 滋賀ダイハツアリーナ 大会議室 参加費 550円(税込)
定員 50名 対象者 スポーツに関わる指導者
および競技選手
持物 筆記用具をご用意ください

お申し込み方法 電話(077-545-0108)または受付までお越しください
※受付期間限定で定員に達した場合は、先着順となります。
応募締切 ~9月14日(木)

※開催日前日からは各90ヶ所以上の場合は、キャンセル料(参加費と同額)が必要となります。
【講師プロフィール】
辻 優一郎(つじ ゆういちろう)氏
滋賀県立総合医療センター 健康増進科 部長
滋賀県立総合医療センター 健康増進科 部長
2017年 滋賀県立総合医療センター 健康増進科 部長
2017年 滋賀県立総合医療センター 健康増進科 部長
2017年 滋賀県立総合医療センター 健康増進科 部長
2017年 滋賀県立総合医療センター 健康増進科 部長

滋賀ダイハツアリーナ TEL 077-545-0108 <https://shiga-arena.jp/>
●開室時間 8:00~22:00 ●休館日 毎月第1日(祝日の場合は翌平日) ●休業日 毎月第12日~17日
●入館料 無料(当日受付時間 8:30~21:30) ●入館料 無料(当日受付時間 8:30~21:30)

9月17日(日)
13:00-14:30

秋の特別講座 第21回 地域連携講座

～運動とミトコンドリアの関係～
**病気になるにくい
カラダを手に入れる**

参加費 550円

日程 2023年9月25日(月)
時間 11:30~12:45
場所 1階 大会議室

お申し込み方法: 電話 (077-545-0108) またはアリート受付までお越しください。
受付期間: 8月28日(日)~9月14日(木)
受付時間: 9:00~21:00

講師: 玉置 理志 先生
タカチバ株式会社 総務
京都府立医科大学 人工臓器・心臓循環再生医学講座

講師プロフィール: ハーバード大学公衆衛生学を専攻。人工臓器の臨床に専攻。現在はタカチバ株式会社 総務を勤めています。生活習慣病・癌・認知症にも関心。運動によってミトコンドリアの品質が高まることを学ばれています。そのミトコンドリアについて、研究の第一人者である玉置先生に講演をしていただきます。

講座内容
講演内容
講演内容
講演内容

滋賀ダイハツアリーナ TEL 077-545-0108
営業時間 8:00~22:00 休館日 毎月第1日(祝日の場合は翌平日)・休業日 毎月第12日~17日

9月25日(月)
11:30-12:45

申し込み、お問い合わせはお近くのスタッフまで！！