

## 第2期 定期教室について

7月1日(土)より抽選の申込が始まります♪  
各教室ごとに申込方法が異なります。詳細は  
館内のチラシ・ホームページ・受付スタッフまで  
お問い合わせください。たくさんのご応募お待ちしております☆



## ルールを守って、楽しいプール♪

皆さんこんにちは！だんだんと暑くなってきました。夏といえば楽しいプールですね♪初めて守山スポーツセンターを利用する方もいますので、ルールをおさらいしておきましょう！！

### 【プールをご利用するためには】

☆水着・スイミングキャップを着用してください。

※Tシャツ・ズボン等での入場はできません。

☆ロッカー鍵バンドは必ず身に付けてください。

※盗難等を防ぐためご協力をお願いいたします。

☆アクセサリ（ネックレス・ピアス・指輪・水中音楽プレイヤー等）をつけての入場はできません。

☆プール道具（ビート板・ヘルパー・ブイ）はプールサイドで貸出をしております。

※パドル・足ヒレ・シュノーケル等は持ち込みすることはできません。

☆プール遊具 ドーナツ型の浮き輪のみ持ち込みができます。（※足入れ浮き輪はご利用できません。）

※ビーチボール・ゴムボード等は持ち込みできません。

ルールを守って楽しくプールを利用しましょう。夏の思い出を守山スポーツセンターでつくりましょう



○ 使用できます



✕ 使用できません

## リラクゼーションルームからこんにちは♪

### 冷え性



暑い日や蒸し暑い日、肌寒い日と気温が日々違う毎日です。

気候の変化に身体を合わせるのが大変です。私は冷え性だと自覚している方は対策を取られていますが、問題は、ご自分が冷え性だと思っていない方です。

自分は暑がり、汗かきだし、足がほてってフローリングが冷たくて気持ちいいくらい、だから私は冷え性ではないと思っている方がみえます。

暑気りは冷え性ではないとは限りません。そんな方も足首を握ってみて下さい。

ふくらはぎや足の甲は温かなくても足首は冷たくないですか？

おなかに手をあててみて下さい。胃のあたりや、下腹部、腰は冷たくないですか？

### それは、冷えの現れです。

身体が冷えてくると、基礎代謝が下がります。

また、ふくらはぎが張りやすくなったり、肩こりや腰痛の原因にもなります。

ストレッチや運動で血流をよくしたり、鍼灸やマッサージで身体を整えて、血流をよくすることによって、身体をあたためるのもよい方法です。



一度お気軽にご来館ください♪



## Q. ストレッチポールはどんな効果があるの？

**A. 正しく使用することで、主に肩こりの改善や姿勢改善につながる可能性があります。**

### 【体に及ぼす主な効果】

- ・肩をリセット(固まった肩甲骨まわりの筋肉をゆっくりとゆるめ、肩関節を動かしやすくします。)
- ・骨盤をリセット(骨盤のゆがみを改善し、固くなった股関節まわりの筋肉をゆるめます。股関節が正しい位置に整い、動かしやすくなります。)
- ・背骨をリセット(首の痛みや腰痛の原因にもなる姿勢の悪さを改善します。前かがみのくせがある方にオススメ)

### 【ストレッチポールを正しく使用すると期待できる効果】

上記のような主な効果から、カラダへの様々な効果や改善が期待できます。そのうちの一部の効果として肩甲骨まわりの筋肉をゆるめ、ほぐすことで慢性的な肩こりや五十肩の予防にもつながる可能性があります。また、骨盤や背骨をリセットすることで本来の正しい姿勢に戻りやすくなり、結果的に腰痛などの予防にもつながります。ただ、もともと腰痛がある方は悪化する可能性があるためストレッチポールの使用を控えましょう。

### 【ストレッチポール使用時の大切なポイント】

- ・まずはポールの上で仰向けになり、両ひざを立てて両腕を軽く横に置き、リラックスをしましょう。
  - ・使用前と使用後の姿勢を床に仰向けに寝た状態で、それぞれ感覚を比較しましょう。
  - ・できる限り、カラダをリラックスさせましょう。また、周囲から騒音などが無い場所で行いましょう。
- ストレッチポールは正しい使い方をして、初めて良い効果が得ることができます。今までなんとなく使っていた方や使ったことがない方もスタッフまで使い方などを遠慮なくお聞きください！

## 7月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 大会
2	3	4	5	6	7 休館日	8 大会
9 大会	10	11	12	13	14 休館日	15 大会
16 大会	17 大会	18	19	20	21 休館日	22 大会
23 大会	24 大会	25 大会	26 大会	27 大会	28 休館日	29 大会
30 大会	31					

### お願い

- ・大会開催時は駐車場の混雑が予想されます。公共交通のご利用にご協力をお願いいたします。
- ・スポーツセンター周辺道路への駐車は通行の妨げとなり大変危険ですのでおやめください。

皆さまのご理解ご協力よろしくをお願いいたします。

祝祭日及び  
第1・3・5日曜日

ご利用時間	月～土曜日	第2・4日曜日	祝祭日及び 第1・3・5日曜日
プール トレーニング室	10:00～20:30	10:00～18:00	10:00～18:00
第1競技場 第2競技場 軽運動室 会議室 屋外フットサルコート	9:00～21:00	9:00～21:00	9:00～18:00



守山スポーツセンター

〒463-0801 名古屋市守山区竜泉寺二丁目112番地  
TEL: 052-792-7066

守山スポーツセンター

検索

