



## 定期教室に参加したい方は急いでお申し込みを!!!

夏の水泳短期教室と定期教室の申込み期間の締切が近づいています。  
詳細はチラシまたはホームページでご確認ください。  
定員を超えた場合公開抽選となります。

♪たくさんのご応募お待ちしております♪



## プールには何を持っていけばいいの？

暑い日が続いていますね。暑い夏にはプールで涼しく・楽しく過ごしたいですね。今回は、プールに入るための準備物とあると便利なグッズをご紹介します。

### ○準備するもの

- 【水着】 市販されている水着を着用してください。
- 【スイミングキャップ】 着用が必要ですので、ご用意をお願いいたします。
- 【タオル】 泳いだ後に体が拭けるようにご用意ください。
- 【スイミングゴーグル】 着用は強制ではありませんが、着用した方が目が痛くなく快適に泳げます。

### ○便利なグッズ

- 【セームタオル】 吸収性の高いタオルで絞ると何度でも使えます。
- 【くもり止め】 ゴーグルの内側がくもらなくなります。
- 【アームヘルパー】 お子さまの両腕につけて浮くことができます。

ご紹介したスイミンググッズはリラクゼーションルームで販売していますので是非一度お立ち寄りください。暑い夏は、守山スポーツセンターのプールで楽しく元気にすごしましょう！

スタッフ一同、皆さまのご利用をお待ちしております。



【アームヘルパー】 【セームタオル】

## リラクゼーションルームからこんにちは♪

## 紫外線対策に…



暑くなってきました。体調を崩しやすく、またお肌の調子も悪くなりやすい季節になってきました。

夏の強敵！紫外線の季節でもあり、また冷房による乾燥も侮れません。

晴れた日だけではなく、曇りの日でも紫外線はあなたを狙って降り注いでいます。

紫外線はシミだけではなく、小じわ、乾燥、たるみの原因になります。

最近ブームになっている、美顔鍼…気になりますか？

美顔鍼は、リンパの流れ、血液の流れを良くして、細胞を活性化するのでくすみ、乾燥、たるみなどお肌トラブルの解消に効果があります。

お肌しっとり、顔色のトーンUP！リフトアップ、小顔効果など

A f t e r が楽しみです♪

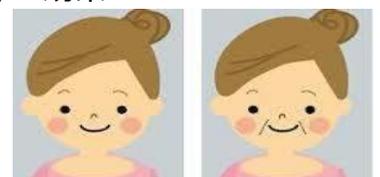


かくすいでも、今、美顔鍼を試されてみる方が増えています。そして、その効果に喜んでいただけて、リピーターとなってくださっています。

紫外線ダメージが気になるあなた！是非一度、経験してみてください。

きっと効果に納得されます。

もちろん、男性も大歓迎です!!



どちらが若々しく見えますか？

## Q. 転倒を予防するにはどんなことが必要ですか？

**A. 運動の観点からすると、歩き方の改善や筋力、バランス感覚の向上をしましょう。**

### 【転倒の原因】

バランス感覚の低下、関節筋力の衰え、運動神経の衰えなどが考えられます。自分自身と向き合っ  
て、まずは原因を考えてみましょう。それに応じて、改善方法を考えていかななくてはなりません。

### 【転倒しやすい人の特徴】

BMI値が高い、全力の歩行が遅い、踏み台昇降が苦手な人などがあげられます。

### 【転倒予防に必要なこと】

全身の柔軟性向上、太もも周りの筋力や股関節周りの筋肉、ふくらはぎの筋力の強化良い姿勢を保つ  
ために腹筋や背筋の強化などが必要です。筋力だけではなく、片足立ちでバランスをとったり  
膝を連続で高く上げるような動的な運動もしていくことも大事です。

### 【歩き方を意識しましょう】

上から頭を引っ張られているようなイメージで視線は高く保ち、かかとからしっかり着きましょう。  
つまさきから着き、地面をするような歩き方の癖がある方は改善していきましょう！  
人によって、その人に合った運動方法は様々です！お気軽にスタッフまでご相談ください！

## 8月のスケジュール

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

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



祝祭日及び  
第1・3・5日曜日



守山スポーツセンター

〒463-0801 名古屋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

