

## プール水抜き清掃のご案内



6月12日～13日の2日間プールはお休みになります。

なお、下記の施設は通常営業となります。

- ・競技場・軽運動室・会議室・トレーニング室
- ・リラクゼーションルーム・ショップ



## プール利用について

10連休のGWがあった5月も終わり本格的に暑い夏が近づいてきました。暑さや梅雨時期の雨で外に出たくなくなる日もあるかと思いますが、そんな時こそ運動不足解消のためにプールを利用してみてはいかがでしょうか？今回は守山スポーツセンターのプールのルールをおさらいしたいと思います！！

### 【ルールについて】

- 飲食物の持ち込みは禁止です。（水分に関しては所定の位置にてお願いします。）
- お化粧品・整髪料・日焼け止め・サンオイル等をつけたままの入水は禁止です。（歩行のみでも汗をかいて落ちてしまうのでご遠慮ください。）
- 腕時計・アクセサリ類・携帯電話等装飾品及び電子機器の持ち込みは禁止です。（防水仕様のものであっても接触による怪我等を防ぐためにご遠慮ください。）
- プール入水の際は水泳キャップの着用が必須です。（貸出はしていません。）
- ギャラリーからの写真撮影・動画撮影は禁止です。（盗撮等トラブルに繋がる可能性があるためご遠慮ください。）



※上記ルールは一部です。詳しくは守山スポーツセンタープール利用案内をご覧ください。スタッフまでお尋ねください！スタッフ一同皆さまのご利用をお待ちしております。

## リラクゼーションルームからこんにちは♪

### もの忘れ

老化した脳が若返る！EPAが認知症を防ぐ。

認知症は、脳が老化して神経細胞が繋がらなくなることで起こります。

脳にはたくさんの神経細胞があり、それらが繋がって情報を伝達し、記憶しますが、加齢にともない次の症状が起りやすくなります。

- ① 神経細胞が壊れる。（神経細胞は年をとるにつれて衰えボロボロになっていきます。）
- ② 情報がうまく伝わらない。（神経細胞が壊れていくと、情報がうまく伝わらず記憶できなくなります。）

もの忘れや認知症への効果が期待できると、いま注目されているのが「EPA」。

記憶力をアップさせるDHAと同じく、青魚に多く含まれる成分です。

EPAは神経細胞を成長させ、情報が伝わって記憶力が回復し、もの忘れや認知症の予防・改善が望めるのです。

さらに、EPAには脳の血流が悪い場合、改善してくれる働きもあります。



# 月間トレーニング便り



## ストレッチについて

暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？

今回は、トレーニングや運動後に疲れてしまって、ついついやらずに終わってしまうストレッチについてのお話です。皆さんストレッチや柔軟体操を行っていますか？

ストレッチと言っても大きく分けて2種類あります。1つは静的ストレッチ、もう1つは動的ストレッチです。

『静的ストレッチ』とは動きや弾みを伴わないストレッチで、ゆっくり呼吸をしながら行うのが特徴です。例としては長座体前屈やトレーニング室DVDストレッチなど、

『動的ストレッチ』とは動きや弾みを利用し、筋肉を伸び縮みさせて行うのが特徴です。例としてはラジオ体操や野球のシャドーピッチングなど、

運動の前は動的ストレッチをおこない、代謝をあげて主運動（筋トレ、ランニング、スポーツ）をおこない、運動後に静的ストレッチで心を落ち着かせ、使った身体の部位をリラックスさせるのがオススメです。ちなみにストレッチには一人で行えるものと複数人で行えるものとあるので、夫婦、親子、友達同士などでおこない、楽しみながらストレッチや柔軟体操を行ってみてはいかがでしょうか？

## 6月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 大会
2 大会	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	18	19	20	21 休館日	22 大会
23 大会	24	25	26	27 大会	28 休館日	29 大会
30 大会						

### 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。大会予定は変更になる場合がございますので、受付スタッフにご確認ください。
- ・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おやめください。



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

