

## ヘルスアップ助成事業

令和3年10月1日(金)～令和4年2月28日までの期間にて  
名古屋市の国民健康保険に加入されている方限定で

大人用回数券の購入時、一冊につき1000円割引いたします。

対象施設は日本ガイシスポーツプラザ及び守山スポーツセンターを含めた  
市営温水プール18カ所です。

詳しくは、館内のポスターまたは総合受付までお問い合わせください。



## プライベートレッスン

今月は、守山スポーツセンターで実施している定期教室の中の一つ  
「プライベートレッスン」をご紹介します。



プライベートレッスンは1レッスン20分、マンツーマンで行います。  
お客様の要望にあわせてレッスンを行いますので初心者の方でも  
安心して参加していただけます。

レッスンの時間は土曜日18:00～、18:30～、19:00～、19:30～からの30分毎で  
1日4名までとなっており、対象は中学生以上の方であればどなたでも参加可能です。  
10月の教室開催日は9日、16日、23日、30日です。  
10月2日は休講日になっています。

お申し込みは教室当日より1週間前の午前9時から、電話または窓口にて受け付けております。  
また、先着順で受け付けておりますので参加ご希望の方はお早目にご予約お願いします。  
教室参加料金は1回700円となっております。  
また、ご不明な点等ございましたら、スタッフまでお聞きください。

## リラクゼーションルームからこんにちは♪

### 季節の変わり目による体調不調

季節も夏から秋に変わり過ごしやすい環境になってきましたが、  
体調を壊しやすい方が多く見られます。

朝晩の気温が下がり涼しさを感じるようになり、日中の暖かさとの寒暖差が生じて来たことに  
体は慣れておらず、体温調節を司る自律神経のバランスが崩れやすくなっています。

その為、「体がだるい」「疲れやすい」「胃腸の調子が悪い」などの症状が起こりやすくなってきます。  
このような症状の元は急な体の冷えにあります。

まずは体を温めることを意識して過ごすように心がけ、

夜は温かいお風呂に浸かり、温かい飲み物を摂るようにすると

冷えて低下した胃腸が温まり、食欲も高まり消化もスムーズに働くようになります。

また、朝起きた時に体を動かすと痛みのある方は、

冷えにより筋肉の血流が滞って硬くなっている場合があります。

太陽の光を浴びて運動やウォーキング、マッサージなどで

血流を良くしてあげることで改善につながります。


体の冷えは体調不調へとつながります。温かい飲食物で体の中から温めることと、

体をほぐして血流を良くすることを心がけて過ごしましょう。

# 10月スケジュール

1日 (金)	休館日	17日 (日)	大会 (プール・トレーニング 18:00 まで)
2日 (土)	大会	18日 (月)	
3日 (日)	(プール・トレーニング 18:00 まで)	19日 (火)	
4日 (月)		20日 (水)	
5日 (火)		21日 (木)	
6日 (水)		22日 (金)	休館日
7日 (木)		23日 (土)	
8日 (金)	休館日	24日 (日)	
9日 (土)		25日 (月)	大会
10日 (日)		26日 (火)	大会
11日 (月)		27日 (水)	
12日 (火)		28日 (木)	
13日 (水)	大会	29日 (金)	休館日
14日 (木)	大会	30日 (土)	大会
15日 (金)	休館日	31日 (日)	大会 (プール・トレーニング 18:00 まで)
16日 (土)	大会		

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・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

愛知県名古屋市守山区竜泉寺2丁目112番地  
☎052-792-7066  
名古屋市守山スポーツセンター

守山スポーツセンター

検索

