



**本年もよろしくお願ひいたします**

**定期教室は1月8日（土）からスタートします。  
日程や時間のお間違えの無いよう確認して  
教室にご参加下さい。**



## プールで腰痛対策！

寒くなると腰痛が辛くなるということはありませんか。  
腰痛を持っている方でも、プールでの運動なら、腰にかかる負荷がかりにくくなります。  
おまけに、水の抵抗のおかげで少しの動きでも運動量が多くなります。

プールで行う運動は、腰痛を持っている方にとってメリットがあると言われています。  
水中には浮力があり肩まで浸かった時には、陸上と比べておおよそ10分の1にまで  
体重が軽くなると言われています。  
なので、水中なら体全体にかかる負担も少なく怪我や体の痛みが起こりにくくなります。  
プールで安全に身体を動かしてくださいね。  
スタッフ一同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♪

### 足を温めて冷え性対策

一段と寒さが増してくるこの季節、  
からだの硬さや痛みなどの不調を感じる方が多くみられます。  
人は寒さを感じると自律神経の伝達により、体温を一定に保つよう指令が出されます。  
すると、血管を縮めて血液をあまり流さないようにすることで、皮膚表面の温度を  
低く保ち体内の熱を外に逃がしにくくします。その為、体をめぐる血流量が少なくなって  
しまい筋肉は硬くなり、関節の動きも悪くなってしまいます。さらに寒さが強くなると、  
からだの中心部に血液を集めて体温を維持しようとして、  
末端である手先や足先には血液が行き渡りにくくなり、冷えを強く感じてしまいます。  
からだの冷えを抱えたままの生活は痛みを強く感じ、ケガや体調不良の原因になります。  
まずは冷たい飲食物を避けて温かい物を摂り、からだの中から温めていくことが大切です。  
そして、コリ固まった筋肉をほぐして滞っている血流を改善することにより、  
からだ全体が温まってきます。特にふくらはぎや足先をほぐし、  
お灸で温めると血液の循環が良くなるので効果的です。  
足先の血流の悪さは爪の状態に現れます。爪の変色や変形など不調のある方は、  
足の指先にはツボが多くあるので刺激を与えて、  
ほぐし温めてあげて冷え性対策をしましょう。

# 1月スケジュール

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

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

