

第2期 定期教室について



7/1(金)~8/8(月)に定期教室の申込受け付けいたします。
教室によって申込方法が異なります。必ずご確認ください。
詳細はチラシ・ホームページ・広報なごやなどをご覧ください。
不明な点があれば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。



プールでの事故をおこさないため

みなさん、こんにちは！！
これから暑くなってプールに行くことが増えてと思いますが、
皆さんに安全に楽しく利用していただくために、知っていてほしい事4つをお伝えします。

1. ルールを守って安全に利用する。
(プールの構造や水深などを理解したうえで利用しましょう。)
2. 体調が優れない時は利用を控える。
(飛び込みや潜行などの禁止事項などは、重大事故につながります。)
3. 自分自身で体調の管理を行う。
(小さなお子様の場合は、保護者や監督者が事前に体調を確認するようにしましょう)
4. 小さな子どもからは目を離さない。
(子どもからは目を離さず、すぐに手を差し伸べられる距離を保つことが重要です。)



この4つを知ってプールで安全に楽しく利用しましょう！
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♪

マスク生活によるむくみやたるみを解消

マスクをする生活が続く中、顔のむくみやたるみを感じる方が多く見られます。
マスクで覆われていることにより、顔の筋肉をあまり動かさなくなっていることが原因にあります。

顔の筋肉を使わないために筋力が下がり、血液やリンパの流れが悪くなり、
むくみやカサつきなどが起こりやすくなります。
特に口を大きく開けることが少なくなるため顎の筋肉がコリ固まり、
口が動かしづらくなることで口元が下がり気味になってしまうことがあります。

コリ固まった顔をほぐすためには、鍼やマッサージはとても効果的です。
皮膚や筋肉は大事にしすぎると怠けて活動力が下がってしまいます。
鍼や指圧などによって刺激を与えることにより血行を促進し
栄養を行き届かせることで、肌のハリ、うるおい、引き締めなどの効果が期待できます。

また、顔の筋肉をしっかり動かすために、よく笑って笑顔を作ることで頬や口元の筋肉を
上げることに繋がります。日頃から笑顔で人に接することと共に、大きく深呼吸をして
酸素をしっかり取り入れて中からリフレッシュさせ、表情を明るくできると効果的です。



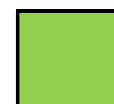
7月スケジュール

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)	大会 (プール・トレーニング 18:00 まで)
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)	大会
8日 (金)	休館日	24日 (日)	大会 (プール・トレーニング 18:00 まで)
9日 (土)	大会	25日 (月)	大会
10日 (日)	(プール・トレーニング 18:00 まで)	26日 (火)	大会
11日 (月)		27日 (水)	大会
12日 (火)		28日 (木)	大会
13日 (水)	大会	29日 (金)	休館日
14日 (木)		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	10:00～	10:00～	10:00～
トレーニング室	20:30	18:00	18:00
第1・2 競技場	9:00～	9:00～	9:00～
軽運動室・会議室	21:00	21:00	18:00
屋外フットサルコート			

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。



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

