



## 定期教室参加希望の方はお早めに！



定期教室の申込は **8/8 (月)** まで受け付けいたします。  
教室によって申し込み方法が異なるので、必ずご確認をお願いします。  
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。  
申込多数の場合 8/9 (火) 公開抽選を行う予定です。  
たくさんのご応募お待ちしております。



## 腕力で深さを変えよう

みなさん、こんにちは！！

泳いでいるとすぐに腕が付かれたりしませんか。  
そういう時は、水をかく深さを変えると疲れにくくなります。  
肘をあんまりまげないで、深い所をかくと水が重たくなります。  
逆に、肘をしっかり曲げて浅い所をかくと水は軽くなります。  
自分の腕力に合った深さを探してみてください。

例えるならば、自転車のギアと同じ考え方です。  
浅い所がギア 1 になります。そこから深くなればなるほど  
ギアの数が増えていきどんどん重くなっていきます。  
ギアは腕力だけでなく、自分の体力に応じて変えてみるのもいいですよ。

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♪

### 夏の暑さで起こる体調不良を改善



○夏の暑さが続くと食欲がなくなり、めまいや立ちくらみがしやすく疲労がとれないなどのさまざまな症状が出てきます。こういった症状は主に自律神経のバランスの乱れが原因になり起こってきます。自律神経は、循環器、消化器、呼吸器など全身全ての臓器や組織の活動を調整し、体温の調整なども担い、私たちの活動や休憩・睡眠に最も適した全身機能になるようにしています。

○自律神経は寒暖差に弱いために、室内の涼しさと外の急激な暑さに体が対応できなくなり乱れてしまいます。暑さに対してうまく汗がかけずに熱が体にこもってしまう事や、逆に汗をかき過ぎて水分やミネラルが不足してしまう事があります。また、そこから冷たい飲み物を摂りすぎて胃液が薄まり消化不良になり、食欲不振、栄養不足、だるさ、疲れが取れないといった症状が起こってきます。

○体の不調を感じたら、まず自律神経を整えることが大切になってきます。鍼灸やマッサージはリラックス効果を与えて自律神経の乱れを整えることができると共に、筋肉や神経を刺激して血流を促すことで疲労回復にもつながります。自分の体に気をつけて暑い夏を乗り切りましょう！！



はり・きゅう院

かくすい

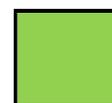
## 8月スケジュール

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

**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

