

第2期定期教室 追加募集中！！



今回も、沢山のご応募ありがとうございました。
ですが、空きのある教室がございます。
ご確認いただき、ご参加お待ちしております。
申込は受付のみで、先着順になります。



推奨している身体活動時間

こんにちは！！

最近涼しくなり、運動がしやすい時期かと思えます。
でも、どれくらい運動すればいいか、知っていますか。
実は、世界保健機構（WHO）で運動の推奨時間が決まっています。
今回は、そちらを紹介していきたいと思えます。



成人（18～64歳）

有酸素性身体活動・・・少なくとも週に150分～300分（中強度）

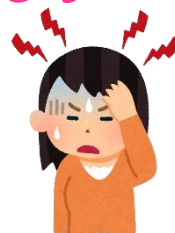
筋力向上活動・・・さらなる健康増進のために少なくとも週に2日（中強度以上）

座位行動・・・座りっぱなしの時間を減らしましょう。

改めてみると、出来るだけ運動の時間をとるようにしないと達成が難しそうですね。
でも、少しの身体活動をすることは何もしないより良いので、少しずつ毎日の生活に
運動する時間を取り入れてみましょう。

リラクゼーションルームからこんにちは♪

疲れやストレスから起こる頭痛



○身近な頭痛として片頭痛と緊張型頭痛がよくあげられます。

片頭痛は脳の血管が急激に拡張してズキンズキンと脈打つ痛みが起こります。

また吐き気などの随伴症状があり、光、音、気圧や温度の変化に対し敏感になることもあります。

緊張型頭痛は後頭部から首を中心に頭全体がしめつけられるように痛みます。

肩や首のコリ、目の疲れ等が原因で起こることが多くあります。

対処法として、片頭痛の引き金になる寝不足、寝過ぎ、疲労など体のストレスは

避けるようにすることが大切です。また、血管を拡張させるポリフェノール、

チーズやヨーグルトにも誘発する成分が含まれているので摂り過ぎには注意しましょう。

片頭痛は血管が拡張して痛みを発生しているのでコメカミを冷たいタオルで冷やすのが効果的です。

緊張型頭痛は筋肉のコリが原因なので、やわらげるためにマッサージ、半身浴などで温めて血行をよくしてあげることが効果的です。主に後頭部を中心に目の周りや首を指圧でほぐし、原因のひとつでもある肩コリも解消していくことで楽になっていきます。頭痛を起こさないためには、日頃から疲れを溜めず質の良い睡眠が大切です。

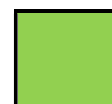
10月スケジュール

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

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

