

年末年始休館のお知らせ



令和4年12月29日（木）から
令和5年1月3日（火）まで休館となります。

なお、令和5年1月4日（水）から通常営業いたします。



水泳の効果とは？

みなさんこんにちは。
今回は水泳の効果について紹介していきたいと思います。

水中動作は水の抵抗がかかるので、陸上動作よりも運動強度があがります。
さらに水中では浮力が発生するので、陸上よりも高い強度の運動でも
関節への負担が少ない状態で運動が可能となります。

さらに泳ぐことで、先ほどの水中での運動効果に加え、
泳ぐ動作はさらに運動強度が高くなります。
全身に酸素を運び届けるために、血液の酸素運搬能力が上がり、最大酸素摂取量が増加します。

スタッフ一同皆様のご利用を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♪

体質を改善して乾燥肌を予防

○空気が乾燥して顔や手肌のつっぱりが気になるこの季節。肌の乾燥は皮膚の皮脂や水分の減少が原因であり、皮膚に栄養を届ける血流や水分が足りてないことで起こってしまいます。体は外の気温が下がると体温を維持しようと、血流を体の中心に集めて熱を外に出るのを少なくするため、顔や手足の先の血流は減少して冷えや乾燥肌になりやすくなってしまいます。また、体の中心に水分が集まるため尿量が増え、頻尿にもつながってきます。

皮膚が乾燥してしまうとバリア機能が十分働かないため、外からの刺激を神経が過敏に察知しやすくなります。刺激によって皮膚炎・湿疹の症状があらわれ、強いかゆみや赤みがあり、かきむしることによって水ぶくれなどができる場合があります。

乾燥肌を予防し健康な肌を保つためには血流を良くして、皮脂や水分の流れを充実させることが大切です。体全体が硬くコリがあったり、元気のない状態だと皮膚も潤ってきません。顔や手足の先にも血流が行き渡るよう柔軟な体づくりが必要になってきます。

また、体の水分代謝は肺の機能と密接に関連しており、肺が水分の流れを促し肌の健康を調節する重要な臓器であると考えられています。マスク生活が続く中、呼吸が浅くなっているため大きく深呼吸をすることも大切になってきます。

適度な運動などによる柔軟な体づくりとしっかりと栄養、睡眠をとることを心がけて乾燥に負けない肌づくりをしましょう。

12月スケジュール

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

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

