

感染症の予防



当施設では皆様に安心してご利用いただけるよう、
感染拡大防止対策を実施しております。
安心・安全な施設づくりのため
皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



ひざが痛い時こそプールへ

みなさんこんにちは。
年明けから運動を始めた方も多いと思います。でも、急に走ったりするとひざが痛くなったりすることありますよね。
そんな時でも、プールならひざの痛みがあっても大丈夫です。
また、泳がなくても歩くだけでもいいんです
理由は3つあり
1.浮力があり負担が少ない
2.水圧により血行がよくなる
3.負荷を調整できる
以上の3点になります。



しかし、けがの具合にもよりますので、けがをした時は
医師と相談して運動をしてください。

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♪

健康寿命を延ばす体づくり

○健康に日常生活を支障なく送ることのできる期間である健康寿命を延ばすために、寝たきりの原因にもなってくる生活習慣病を予防することが大切になってきます。生活習慣病には心疾患、脳卒中、がん等があり、日ごろの運動、食生活、飲酒、喫煙の改善によりできるだけ予防することができます。



まずは、体質改善のために、ご自身の体の状態を理解して健康的に動ける体づくりから考えてみましょう。体のどこかに痛みはないか？動かしづらくないか？ゆっくり休めていないか？など、少しでも不調を感じた場合いつまでも放っておくと、さらに体が硬くなり痛みも出やすくなってきます。また、痛みが長引くと寝たきりや精神的な落ち込み、生活の乱れにより生活習慣病を起こす要因にもなります。

体が硬い、動かしづらい場合に鍼灸マッサージは効果的です。凝り固まった筋肉をほぐし血流をよくすると滞っている痛みも和らいでいきます。血流を良くして体を動かすことにより免疫活動が高まり、がん細胞やウイルスを抑制することにつながります。日頃のウォーキングなど体をうごかすことを心がけて健康寿命を延ばしましょう。

2月スケジュール

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

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

