



第2期定期教室が今月から始まります！！

第2週より、火曜、木曜の定期教室が始まります。
プライベートレッスン（水泳）は9/9からです。
プライベートレッスンは1週間前AM9：00より
受付開始となります。詳細は、お電話又は受付まで
お問い合わせください。



肩こり解消にクロール・背泳ぎ

みなさんこんにちは。
今回は多くの人を悩ます肩こり対策としての水泳を紹介します。



肩こりの改善には肩をまわすなどの運動を定期的に行わなければいけません。
しかし、肩まわしなどは意識していてもなかなか定期的・継続的に行うのは難しい。
そこで、水泳のクロール・背泳ぎであれば意識せずとも肩まわしの運動が行えます。
さらには全身運動となり、身体が温まり、血行がよくなることでも肩こり改善になります。
ただし、クロール・背泳ぎのように肩を大きくまわす泳法がもっとも効果的なので要注意。

他にも膝や腰への負担が少ないなど水泳はメリットがいっぱいあります。
肩こりにお悩みの方はぜひ守山スポーツセンターのプールでクロール・背泳ぎで
定期的・継続的に運動をしてみてください。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♪

慢性的な腰の痛みを食生活から改善

長引く腰痛の対策として、まずは腰を作っている骨である腰椎や、それを支える筋肉を丈夫な状態に保つことが大切です。

その為には、骨や筋肉を作る元となるカルシウムやタンパク質をしっかり摂る必要があります。骨を強くするにはカルシウム、ビタミンD、マグネシウムが欠かせません。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける作用がありますし、マグネシウムはカルシウムとともに骨を作るために必須です。カルシウムは年齢と共に吸収率が低下するため、意識して摂取する必要があります。乳製品や小魚、干し海老やひじき等はカルシウムなどのミネラルが豊富な食品です。またカルシウム、マグネシウムなどのミネラルは、筋肉や神経の機能を保つ栄養素でもあります。筋肉を作るタンパク質はお肉や卵、大豆製品などから摂ることができます。

痛みをやわらげるために、ビタミンC・B類は抗酸化作用、ストレス緩和作用も期待できるので野菜・果物から摂ることも大切です。また、カレー粉の香辛料にはターメリックと言う鎮痛効果のあるものも含まれているので、食事に取り入れるといいと思います。

食事から摂った栄養は血液によって全身に運ばれるため、体のコリや血行不良があると十分に行き届きません。適度な運動や鍼灸マッサージなどで日頃から血流を良くすることも、痛みを緩和する体づくりに大切になってきます

9月スケジュール

1日 (金)	休館日	17日 (日)	第1・2競技場 大会
2日 (土)	第1競技場 大会	18日 (月)	第1・2競技場 大会
3日 (日)		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)	第1競技場 大会
8日 (金)	休館日	24日 (日)	第1競技場 大会
9日 (土)		25日 (月)	
10日 (日)	第1競技場 大会	26日 (火)	
11日 (月)		27日 (水)	
12日 (火)		28日 (木)	
13日 (水)		29日 (金)	休館日
14日 (木)		30日 (土)	第1・2競技場 大会
15日 (金)	休館日		
16日 (土)	第1・2競技場 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

