

## ヘルスアップ助成事業



令和5年10月1日～令和6年2月29日までの期間にて  
名古屋市の国民健康保険に加入されている方限定で  
プール大人用回数券の購入時、一冊につき1000円割引いたします。  
詳しくは、館内のポスターまたは総合受付までお問い合わせください。



## 水泳で筋肉はつきにくい！？

みなさんこんにちは。  
今回は水泳の健康効果について紹介します。

まず、水泳は筋肉への負荷が少ない有酸素運動になります。  
筋肉は負荷をかけられて修復を行うときに強くなりますので、  
水泳で筋肉はつきにくいのです。

ですが、筋トレを行ったあとに水泳をすると脂肪燃焼効果が高まります。  
無酸素運動（筋トレ）を行うと回復のために成長ホルモンを出します。  
成長ホルモンが出された後に有酸素運動をすると脂肪分解効果が高まります。  
筋トレを行ったあとに有酸素運動をした方がいいと言われるのはこのような理由が  
あります。

中性脂肪が気になる・ダイエットがしたい方は守山スポーツセンターの  
トレーニング室・プールをぜひご利用ください。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♪

### 日頃の疲れを溜めない体づくり



日頃の疲れを溜まったままにしていると、様々な体調不良の原因になってきてしまいます。  
肩コリや腰痛、頭痛などの肉体的な症状だけでなく、不眠やダルさ、イライラ、無気力になったり、  
精神的な症状も現れてきてしまいます。

特にストレスを感じている場合は、なかなか疲れが取れずに長期の体調不良に陥ることがあります。

まず、疲れを取り除くには体と脳の休養が必要になるため、栄養のある食事と十分な睡眠が欠かせません。  
胃腸に負担のかからない消化の良い食べ物や、脂の多い物を控えることも大切です。  
栄養素としてビタミンB1は疲労回復に効果があり、豚肉や大豆、キノコなどに含まれているので食  
事に取り入れると良いと思います。

質の良い睡眠を取るためには、心身共にリラックスできる状態をつくるのが大切です。体が凝り  
固まっている場合は常に力が入っている状態のために、短時間で目が覚めたり、寝返りが出来ず起き  
たら体が痛む場合もあります。また、精神的に不安やストレスがある場合は、夜になっても自律神経  
の交感神経が高まってしまい、脳が休めず熟睡することができません。

日頃から適度な運動やストレッチ、鍼灸マッサージなどで体をほぐしたりして、ストレスも解消する  
ことでリラックスしやすい体をつくり、疲れを溜めないように睡眠を充実させていくことが大切で  
す。

## 10月スケジュール

1日 (日)	第1競技場 大会	17日 (火)	
2日 (月)		18日 (水)	
3日 (火)		19日 (木)	
4日 (水)		20日 (金)	休館日
5日 (木)		21日 (土)	第1・2競技場 大会
6日 (金)	休館日	22日 (日)	第1・2競技場 大会
7日 (土)		23日 (月)	
8日 (日)	第1・2競技場 大会	24日 (火)	
9日 (月)	第1競技場 大会	25日 (水)	
10日 (火)		26日 (木)	第1競技場 大会
11日 (水)	第1競技場 大会	27日 (金)	休館日
12日 (木)	第1競技場 大会	28日 (土)	第1競技場 大会
13日 (金)	休館日	29日 (日)	第1・2競技場 大会
14日 (土)	第1競技場 大会	30日 (月)	第1・2競技場 大会
15日 (日)	第1・2競技場 大会	31日 (火)	
16日 (月)			

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

