



## 年末年始の休館のお知らせ



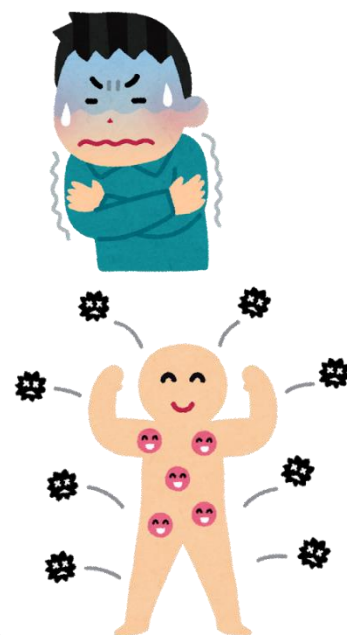
令和5年12月29日（金）から  
令和6年1月3日（水）まで休館となります。  
なお、令和6年1月4日（木）から通常営業いたします。

## 冬こそプールで泳ぎましょう！

みなさんこんにちは。  
今回は冬本番ということで寒い時期に行う水泳の  
効果について紹介させていただきます。

寒い時期は水泳をしないという方も多いでしょう。  
しかし、体は冷たい水に入ると体温を上げようと働き始めます。  
体温調節機能を動かし、動かすことで免疫機能が強化されます。  
夏は冷房、冬は暖房の効いた場所にいることが多い人は  
感染症対策に水泳をお試ください。  
また、冬は体を温めるためにエネルギーをより使います。  
そのため、やせやすくなりダイエットにも効果的です。  
同じ運動をするのなら効果の高い季節にしてみると  
お得になりますよ。

冬のプールは利用者が少ないので快適に利用ができますので、  
健康、ダイエットに守山スポーツセンターのプールをご利用ください。  
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♪

### 寒さに強い体づくり

寒さが増してゆくこの季節、寒さに対して強い体づくりが大切になってきます。人が体温を維持するための機能として、皮膚の血管の拡張や収縮による熱放散の調節、筋肉の動きやブルブルと震えによる熱の産生、褐色脂肪組織での代謝熱産生などがあります。

その中でも筋肉は体を温める熱をつくる割合が多くなっています。筋肉量が多い方がより熱をつくり、それを体に巡らせる血液の動きも活発にさせます。逆に筋肉量が少ないと血流も滞りやすく、水分の停滞によってむくみも出来やすくなり、熱が作りにくく冷えるようになってしまいます。まずは、足には大きい筋肉がついているので、ウォーキングや軽いスクワット運動などで筋肉量を増やすことが大切になってきます。筋肉量が増えると血管も増えるため寒さに強い体になってきます。

また、高齢になると脳にある体温調節機能が衰えてきてしまうので、寒い季節に体が冷えてしまいがちです。体が冷えると免疫が下がってしまい、ウイルスなどの感染症リスクが増えることや、血圧の乱高下でヒートショックが起こりやすくなります。

鍼灸やマッサージは自律神経を整えたり、筋肉をほぐして血流を正常にすることができます。体温が上がるとケガや病気の予防にもつながります。寒さに強い体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。

## 12月スケジュール

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

