

令和6年度 第1期定期教室の申込を開始します♪



申込期間は3月1日(金)からとなります。
内容をご確認の上こぞってご応募ください。
詳しくは館内のチラシ・受付スタッフまたは
ホームページにてご確認ください★



泳ぐと美肌効果がある！？

みなさんこんにちは。
今回はプールで泳ぐことで得られる美肌効果について紹介します。



プールには塩素が入っているため、肌に良くないと思われている人も多いことでしょう。しかしそんなことはありません。泳いでいると体は暖まってきて、汗をかきます。

その時、毛穴が開き、水流によって汗とともに毛穴に詰まっている老廃物を綺麗に洗い落とすことが出来ます。

そして水中で水圧を受けるので、その水圧が肌にマッサージと似たような効果を発揮してくれます。また、水圧による血行促進効果も重なって、肌に良い影響を与えてくれるというわけです。

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、みなさんも泳いで健康な体とともに美肌を手に入れましょう！
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♪

代謝を上げて健康な体を維持しよう

代謝とは体内で行われる化学反応によって、物質が変化することを言います。酸素や栄養素を外から取り込み、消化・吸収して活動に必要な物質やエネルギーを生み出すことです。呼吸をする、心臓を動かす、体温調節するなど、寝ているときであっても体が自然と機能していることを基礎代謝といいます。

また、古い細胞が新しい細胞に置き換わることが新陳代謝であり、皮膚や髪の毛が生まれ変わったり、ケガが治るのも代謝が正常に行われているためでもあります。

代謝は体温が上がると活発になるため、年齢と共に筋肉量の減少に伴って低下するとも言われています。代謝が正常に行われなくなると病気につながることもあります。糖代謝異常の糖尿病や脂質代謝異常の脂質異常症などの生活習慣病は注意が必要です。

代謝を上げるためには運動により筋肉量を増やしたり、温かい飲み物や栄養のある食事など、血行を良くすることを心がけて生活することが大切です。鍼灸マッサージで体のコリをほぐす事も効果的です。代謝を上げることで体の細胞が活発になり若々しい体を維持させて、免疫力の向上や生活習慣病の予防につながります。

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

