

定期教室 参加者 募集中♪

だんだんと暖かくなりましたね。春は新しいことに挑戦するきっかけとなる時期ではないでしょうか？

定期教室に申し込み、新たなことに挑戦してみるのはいかがでしょうか？
申込は4/9（火）までとなりますので、参加希望の方はお早めに！！



採暖室はどう使う！？

みなさんこんにちは。
今回はプールにある採暖室について紹介します。

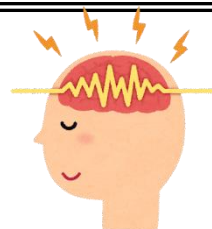
守山スポーツセンターのプール内には採暖室という部屋があります。サウナのような見た目ですが、サウナは80℃～100℃ですが、採暖室は約40℃程度とサウナとくらべだいぶ温度が低いです。では採暖室はどのように使えばよいのでしょうか。

特に冬場にプールで泳いでいる時は体が冷えてしまいます。採暖室で体を暖めることにより、血流を良くなり、リラックス効果もあります。また、体は冷えると皮下脂肪を蓄えようとするので、ダイエット対策にも体を冷やしすぎないように採暖室を活用しましょう。

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♪



季節の変わり目に起こりやすい自律神経の乱れ

自律神経は意思とは関係なく、呼吸や体温、血圧、心拍、消化、代謝、排尿・排便など、生命活動を維持するために休むことなく働き続けています。活動するときに働く交感神経と休息やリラックスをするときに働く副交感神経に分けられ、全身を最適な状態に保つためバランスよく活動しています。この活動が乱れると、倦怠感や不眠、疲労感、イライラや不安・抑うつ気分などの症状があらわれてきます。こういった症状は季節の変わり目による体感の変化やストレス、生活習慣の乱れが原因で起こってくると言われています。主に、交感神経が優位になり過ぎている場合が多く、体がゆっくり休めず不調が長引く傾向があります。長引くと血管の収縮が強くなり血圧の上昇や血流の悪化により、高血圧などの生活習慣病に結びつくことにもなります。

対策として、交感神経と副交感神経をスムーズに切り替えるために、運動や日光を浴びて夜間ゆっくり眠れるようにすることが大切になってきます。また、体が疲れやコリで硬くなっているとリラックスができないのでマッサージで体をほぐすことも効果的です。鍼灸による適度な刺激も副交感神経を優位にして、体をリラックスさせるのに適しています。体の不調が長引いている場合に、自律神経の乱れに気をつけてみることも不調回復に繋がると思います。

4月スケジュール

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

