

定期教室参加希望の方はお早めに！



定期教室の申込は **8/6 (火)** まで受け付けいたします。
教室によって申込方法が異なるので、必ずご確認ください。
詳細はチラシ・ホームページ・広報なごやなどをご覧ください。
申込多数の場合 8/7 (水) 11:00～ 公開抽選を行う予定です。
たくさんのご応募お待ちしております。



パリオリンピックについて

みなさんこんにちは。
今回は7月から開催されているパリオリンピックの水泳競技についてお話しします。

パリオリンピックの水泳競技は7月27日～8月4日まで行われます。
水泳はいくつメダルをとれるでしょうか。



水泳競技で日本は24枚の金メダルを獲得しています。
そのうち半分の12枚が平泳ぎで、バタフライは1枚のみとなっています。
日本人には平泳ぎが得意なのでしょうか。
各種目では1枚以上獲得していますが、女子リレーは残念ながらまだ金メダルを
獲得できていません。
獲得枚数では1932年のロサンゼルスオリンピックが最高で5枚を獲得しています。
ぜひ、最高枚数を更新してほしいものです。

皆様もオリンピックを目指して、守山スポーツセンターのプールで練習しましょう。
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♪



夏に起こりやすい頭痛やめまい

夏の暑さによって頭痛・めまい等の頭部への不調が起こりやすくなっています。
暑さで体温が上昇すると、体にこもった熱を下げるために皮膚の血管が広がります。
そのため、全身を流れる血液量が減り、血圧が下がり、脳への血流が減少します。
特に血圧が低めの人や高齢の方は血圧が下がり過ぎて、だるさや立ちくらみ、ふらつきなどの
症状が出やすいので注意が必要です。失神や転倒につながる場合もあるので、
起床時や椅子から立つ時には、急に立ち上がらないようにすることも大切です。

また、脳も使うことで熱を発生させています。血液やリンパ液によって冷されていますが、
血液不足や過剰に考えすぎことによる脳の使用で熱がこもり、頭が重い・頭痛がする等
の症状が現れてきます。ストレスなどの不安要素は考えすぎにつながり、脳への負担になり
ます。日頃からストレスを溜めないようにリラックスできる環境づくりを心がけましょう。

頭部に熱を感じる場合には、水で濡らしたタオルをおでこや頭部にのせて冷やしてあげる
のが効果的です。また、鍼灸やマッサージは筋肉や神経に刺激を与えて、血液循環の改善や
リラックス効果に適しています。汗をかくことも体温調節に大切なことなので、適度な運動
を習慣づけると良いと思います。

8月スケジュール

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

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

