



年末年始の休館のお知らせ

令和7年12月29日（月）から

令和8年1月3日（土）まで休館となります。

なお、令和8年1月4日（日）から通常営業いたします。



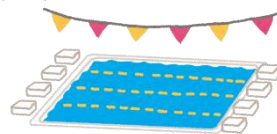
泳力検定やってみませんか？

みなさんこんにちは。
数回に分けてうまく・はやく泳ぐことについて紹介してきましたので、今回は目標として泳力検定を紹介いたします。

泳力検定は1998年から行われております。意外と新しいですね。
株式会社ニチレイが主催しているためニチレイチャレンジともいわれています。
1級から7級まであり、1級・2級は個人メドレー、3級は50mの各泳法、
4級から7級は25mの各泳法をタイム内に泳ぐことで合格となります。
年齢によってタイムがかわりますので、何歳でも高い級にチャレンジできます。
3級からはスイミングマガジンという雑誌に合格者が記載されます。

近くでは令和8年2月22日に武豊町屋内温水プールで行われます。
申込期限が1月末になっておりますので、泳力検定を目標として水泳を練習してみたいかがでしょうか。

練習には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♪

免疫力を高めてウイルス対策

気温も下がり空気も乾燥してくると、カゼなど様々なウイルスにかかりやすくなってきます。予防のために自身の免疫力を高めることが大切です。

ウイルスから体を守ってくれる免疫細胞は体温が上がると活動的になります。体を温めると血管が広がり、血流が良くなりウイルスや細菌などの異物を素早く見つけて駆除できるようになります。

自律神経の副交感神経が働くことでも免疫細胞は活発になります。体を温めて平常体温より少し高めになるとリラックス効果をもたらし、副交感神経が優位になります。十分な睡眠やストレス軽減も免疫力を高めるので、副交感神経が優位になることで体を休める状態にしてストレスの軽減や睡眠の質の向上が期待できます。その他、免疫細胞の多くが腸に存在するため、発酵食品や食物繊維をとり腸内環境を整えることも大切です。

日頃からの適度な運動は筋力がつき、血管が発達するので体温も上がるのでウイルス対策にも効果的です。また、鍼灸やマッサージも血流を良くして、体をリラックスさせ副交感神経を優位にしてくれます。免疫力を高めるために体を温め、栄養や休息をしっかりとする生活を心がけましょう。

はり・きゅう院 かくすい



12月スケジュール

1日 (月)		17日 (水)	
2日 (火)		18日 (木)	第1競技場 大会
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・2競技場 大会	22日 (月)	
7日 (日)	第1競技場 大会	23日 (火)	
8日 (月)		24日 (水)	第1競技場 大会
9日 (火)		25日 (木)	第1競技場 大会
10日 (水)	第1競技場 大会	26日 (金)	休館日
11日 (木)		27日 (土)	第1競技場 大会
12日 (金)	休館日	28日 (日)	第1競技場 大会
13日 (土)	第1競技場 大会	29日 (月)	年末年始休館
14日 (日)	第1・2競技場 大会	30日 (火)	年末年始休館
15日 (月)		31日 (水)	年末年始休館
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

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

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

守山スポーツセンター

検索

