

守山スポーツセンター休館について



アジア大会が9月19日から10月4日の日程で行われます。守山スポーツセンターもマウンテンバイク競技に施設利用されます。8月1日から10月16日まで休館となります。10月17日から再開しますのでよろしくお願いいたします



水難事故に注意しましょう！

みなさんこんにちは。暑くなって泳ぐ機会が増えてきます。この季節になると水難事故のニュースが報道されます。今回は水難事故の傾向について紹介させていただきます。

水難事故件数は毎年横ばいで増加せず、減少せずといった状況です。種類別にまとめてみましたので参考にしてください。

- 都道府県別発生数
沖縄県 128件 東京都 10.7% 岐阜県 6.8%
- 年齢別
65歳以上 34.2% 65歳未満 18歳以上 48.5% 高校生 2.5% 中学生 10.9%
- 何をしていた水難事故に遭ったか
釣り 23.4% 水遊び・水泳 10.5% 作業中 8.0%



愛知県のお隣岐阜県が多くなっていて、川での事故も多くなっています。年齢層としては65歳以上が多いこと、釣りをしていた事故に遭うことが多く、油断せず、水があるところでは注意することが重要です。

守山スポーツセンターは8月1日から10月16日まで休館ですが、夏の間気をつけて水泳を行ってください。10月17日よりスタッフ一同、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♪

からだの疲れ対策

体がだるい、いつも疲れを感じる等の不調は単なる疲労の蓄積だけでなく、生活リズムの乱れや精神的ストレス、睡眠の質の低下、体内の疾患などさまざまな原因が影響しています。疲労が続いたままの生活は悪循環をまねき、食欲の低下や眠りが浅くなる、集中できなくなるといった症状も現れやすくなります。

改善するためには、まず運動・睡眠・栄養不足がないか気にかけてみるのが大切です。運動不足は血流の悪化や代謝が低下し体内に老廃物が滞ってしまい疲労を感じてしまいます。睡眠不足は体や脳の疲労が溜まりやすくなり、集中力・記憶力・思考力も低下してしまいます。栄養不足は疲労だけでなく息切れ・めまい・貧血も起こることもあり、主に糖質・タンパク質・ビタミンB群・鉄分が疲労回復に大切な成分になっています。

また、ストレスや更年期の影響によりホルモンの急激な低下で自律神経が不安定になり、だるさ等の疲労を感じることもあります。

自律神経の乱れには鍼灸やマッサージなどの適度な刺激は心身をリラックスさせて、血行を良くして効果的です。日頃から疲れを感じたら早めの対策を心がけましょう。

7月スケジュール

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

