

プール水抜き清掃のご案内



6月12日～13日の2日間プールはお休みになります。

なお、下記の施設は通常営業となります。

- ・競技場・軽運動室・会議室・トレーニング室
- ・リラクゼーションルーム・ショップ



プールも右側通行・左回り

みなさんこんにちは。
今回はプールの通行ルールについて解説いたします。



現在、多くの速さを競う競技では右側通行・左回りが採用されています。理由としては右利きの人が多いため、左回りの方が自然でよい結果になりやすいため・心臓の位置が関係しているなど諸説あり、はっきりとはしていません。

プールでも右側通行が採用されております。他の競技とは違い、大きく場所をとれず、周りが見づらいプール内では他の利用者と衝突しないよう右側通行ルールを守りましょう。また、トラブルリスクを回避するため前方確認・周囲の確認をしっかりと行いましょう。

守山スポーツセンターのプールでも右側通行を守って楽しく泳ぎましょう。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♪

体調改善に大切な血流



血液には酸素や栄養素・免疫細胞・ホルモンなどの体に欠かせない成分が含まれています。心臓のポンプ機能により血液は全身に流れ、細胞に酸素・栄養を運搬する・二酸化炭素や老廃物を回収する・免疫機能を担う・体温を調節するといったことが行われています。

血流が滞るとせっかく体内に取り込んだ、栄養や酸素が十分に行き渡らずに頭痛や肩こり・冷え・むくみ・肌あれ・倦怠感など様々な症状があらわれてきてしまいます。

血流が滞る原因として、長時間同じ姿勢でいることや運動不足・睡眠不足・ストレス・偏った食事などがあります。血流を改善するには、まずは体を動かすことが大切であり、ウォーキングによりふくらはぎを動かすと効果的に血液循環を促進させることができます。その他、体を温める入浴も効果的です。また、鍼灸やマッサージも凝り固まった体をほぐし、自律神経にも働きかけて血管を拡張させ全身の血流を良くすることもできます。

血液がきちんと全身を巡れば、筋緊張が低下し、疲労物質などの老廃物の回収が行われ、各細胞に酸素と栄養が行き渡ります。そうすることで冷えや肩こり、痛みが緩和されたり、むくみや肌トラブルの改善、活動力の向上などが期待できます。

6月スケジュール

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

