

令和7年度 第1期定期教室について



3/1～4/8に定期教室の申込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・ホームページなどをご覧ください。
沢山のご応募お待ちしております。



世界最大のプールについて

みなさんこんにちは。
世界のプールについて調べましたので今回は世界最大のプールについて紹介します。

世界最大のプールはチリにあるサン・アルフォンソ・デル・マルというリゾートのプールでギネス記録に認定されています。全長1,013m、深さ3.5mあり、全長は守山スポーツセンターの25mプールと比較するとなんと40.52倍となります。端から端までプールサイドを歩いて15分かかってしまいます。海の近くですが、海を引き入れたようなものではなくしっかり整備されたプールです。建設費として2400億円使用され、年間5億円の維持費がかかっているそう・・・。行ったことはないですが、途方もないスケールのプールですね。ウォータースライダーやスイミングスクールはもちろんカヤックやスキューバダイビング、モーターボートまで水のレジャーを網羅しております。国外旅行をされる際は候補にあげてみてはいかがでしょうか。

サン・アルフォンソ・デル・マルほどではありませんが、名古屋市守山区最大級、守山スポーツセンターのプールをぜひご利用ください。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♪

だるさや疲れなどの倦怠感対策



朝起きても疲れがとれない、体が重い、やる気が出ないなどの倦怠感を感じる場合、栄養不足や睡眠不足などの生活習慣の乱れ、精神的なストレス、肉体的な疲労、病気の影響が考えられます。数ヶ月にわたって症状が持続する場合は、慢性疲労の症状になっている場合もあります。

改善するために、まず睡眠が重要になります。睡眠中は、成長ホルモンなどを分泌して全身の疲れを取り除くためのメンテナンスが行われています。ストレスなどによる交感神経の乱れは、体がリラックスできずに質の良い睡眠をさまたげてしまいます。同様に胃腸の活動も低下してしまい、栄養が摂りづらい状態になり疲労につながってしまいます。また、運動やしっかり呼吸することは血流を良くして、むくみ等の水分の滞りを改善してくれて、体のダルさを取り除いてくれます。

日頃からストレスを溜め込まないために、リラックスできる環境づくりや、適度な運動と共に鍼灸マッサージも疲れた体の改善に効果的です。慢性的な疲れは心身ともに悪影響を与えてしまうので早めの対策を心がけましょう。

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

