

令和7年度 第1期定期教室について

だんだんと暖かくなりましたね。春は新しいことに挑戦するきっかけとなる時期ではないでしょうか？定期教室に申し込み、新たなことに挑戦してみるのはいかがでしょうか？
申込は4/8（火）までとなりますので、参加希望の方はお早めに！！



世界一豪華？なプールについて

みなさんこんにちは。
前回、世界一大きいプールについてご紹介させていただきました。今回は世界の豪華なプールについてご紹介します。

世界一豪華といえるかわかりませんがドバイにあるディープダイブドバイというプールは世界一の深さを誇るプールです。その深さは60mもあり、飛び込みのプールが5m以上なのとくらべるとその深さがわかるのではないのでしょうか。ただ泳ぐだけのプールではなく、水中都市をイメージしており、酸素ポンベをつけて水中都市を探検できます。他にも水中バスケットボールや水中ビリヤード・水中ピアノまでなんでもありのプールです。

利用料金は16,000円から50,000円ほどで手が届かないほど高額ではありません。（ドバイに行かないといけません・・・）

前回のサン・アルフォンソ・デル・マルのように国外旅行の際には候補にしてみてもいかがでしょうか。候補にはならずとも動画や画像を一見する価値はあると思います。

ディープダイブドバイ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♪

長引く慢性痛対策



持続的な痛みが3ヶ月から6ヶ月続いている場合は慢性痛の状態になっています。長引くほど痛みにはばかり意識が向き、日々の活動量が低下して二次的に別の不調も現れてきてしまいます。また、精神的にも負荷がかかり、抑うつや不安感などを生じてしまうこともあります。

体の状態としては、痛みが長く続くことで交感神経が活発になり、血管収縮や筋収縮が起きます。そのため、血管の収縮と血行不良によって痛みを出す物質が発生し溜まることで慢性的な痛みが現れてしまいます。

慢性痛の対策として、楽しいことをしたり、何かに集中することによって痛みを抑制するホルモンが活性化します。多少痛くても動けるならば、運動や趣味に没頭することで痛みは和らげることができます。また、鍼灸やマッサージは体をリラックスさせて副交感神経を優位にして体の修復力を高めたり、血行をよくして滞っている発痛物質を流し、痛みを緩和させる効果があります。

慢性痛は痛みの悪循環になってしまうので、早めに対処することが大切です。

4月スケジュール

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

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

