

HEALTH SWIM in TAKAOKA



受付開始 先着順
9月9日

午前8:30より整理券配付
午前9:00より受付開始

平成24年度 後期教室 受講生募集

POOL

大人(後期 20回)



中級スイム



アクアビクス



曜日	教室名	時間	募集人数	開催期間(予定)	受講料
月	ストレッチ&リフレッシュスイム	10:00~11:30 (ストレッチ含)	20名	10月1日~3月18日	一括 14,000円
	水中ウォーキング	14:00~15:00	20名	10月1日~3月18日	
水	初級スイム	10:30~11:30	15名	10月3日~3月6日	
	水中ウォーキング	10:30~11:30	20名	10月4日~3月7日	
木	水中ウォーキング	13:30~14:30	20名	10月4日~3月14日	
	アクアビクス	15:00~16:00	20名	10月4日~3月7日	
	レディーススイム(初・中級)	19:00~20:00	10名	10月4日~3月7日	
金	水中ウォーキング	19:00~20:00	20名	10月5日~3月8日	
土	初級スイム	12:00~13:00	15名	10月6日~3月9日	
	中級スイム	11:50~12:50	15名	10月6日~3月9日	
	上級スイム	19:00~20:00	15名	10月6日~3月9日	

月	フラダンス	19:00~20:00	24名	10月1日~3月18日	一括 14,000円
水	ピラティス	10:00~11:00	20名	10月3日~3月6日	
	エアロビクス	14:00~15:00	20名	10月3日~3月6日	
	太極拳	18:30~20:00	20名	10月3日~3月6日	
木	ピラティス	13:30~14:30	20名	10月4日~3月7日	
	ヨガ①	18:40~19:40	25名	10月4日~3月7日	
	ヨガ②	20:00~21:00	25名	10月4日~3月7日	
金	パワーヨーガ	19:00~20:00	15名	10月5日~3月8日	
土	エアロビクス	10:00~11:00	20名	10月6日~3月16日	

FITNESS

大人(後期/20回)



フラダンス



太極拳

暑い時季も終盤に入り暑さ少なかった夜とも解放されますね。
みなさん夏の間はグッスリと寝ることはできましたか？
今回は普段の生活を少し見直すだけで、質の良い睡眠を手に入れる方法を紹介したいと思います。



一日24時間と限られた時間のなかで私たちは生活を送っていますが、寝る時間を惜しんで夜更かしなどしていませんか？ 睡眠時間を削ると睡眠機能が低下してしまい、身体に快適な休息を与えることができません。平均7時間は睡眠を取らなければいけません、日本人の3人に1人は眠りに何らかの問題を抱え、5人に1人が不眠症をかかえていますの

何のために寝るのか…？ 体を休めるため！ と答える方が多いのではないのでしょうか。実際のところは、"脳の疲れ"を回復させているのです。肉体の疲れは横になるだけで少しは回復しますが、脳はしっかり睡眠を取らなければ回復せず、体のだるさもスッキリしないのです。

それらを改善させるために、良質な睡眠を手に入れるポイントを3つ紹介したいと思います。

1 筋肉を鍛えると安眠が得られる!!

筋肉量が多いほど睡眠時間が長いとも言えます。

筋肉は身体を動かすエンジンの役割を果たし、筋肉量が多いと基礎代謝が高く、昼間に活発に動くので長い休憩が必要となり、身体も休息を求めるのです。

逆に運動不足だと年々筋肉量が減少してしまい基礎代謝が落ちてしまいます。つまり安眠を手に入れる為にはしっかりと身体を動かすことが大事だということです。



2 入浴と眠りには深い関係がある!!

入浴すると一時的に体温が上昇し、身体は心臓から遠い手や足の細い血管を開いて放熱します。すると、ボディ深部の体温を急いで下げようとし、その結果、体温低下に拍車がかかり眠気が高くなるのです。

入浴後は湯冷めをしないように気を付けて、眠気が来るのを待ちましょう。



3 食べるものによっても眠りの質が変わる!!

ビタミンCが不足すると疲労感が取れにくく、睡眠機能が低下してしまいます。そのためにも日々の食事を考えて摂取することが大事になってきます。

ブロッコリーやゴーヤにはビタミンCが豊富に含まれており、中でも赤ピーマンにはゴーヤの倍以上のビタミンCが含まれています。



単純に睡眠と言っても、質の高い睡眠をとるには普段の生活や食のこともいろいろな要素が関係してくるということがわかります。運動・食事は全て睡眠につながり、体の疲労を回復させ新しい一日を送るといった構造につくられているのです。毎日を健康に過ごせるよう、今回説明したことを参考に、取り入れていけるものから行っていただければ幸いです。

秋が近づいてきますが、季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、しっかり睡眠時間を確保し、毎日元気に過ごしましょう。

10月～12月 利用予定表

(8/22現在)

25Mプール

平日/13:30～20:30
土曜日/10:00～20:30
日・祝日/10:00～17:00

トレーニング

平日・土曜日/9:00～21:00
日・祝日/9:00～17:00

利用料金 (1人/1回2時間)

区分	個人		回数券(6枚綴り)	
	一般	児童生徒	一般	児童生徒
プール	320	160	1,600	800
トレーニング室	380	190	1,900	950

10月

日	曜	25M温水プール			会議室
		午前 10:00-13:30	午後 13:30-17:00	夜 17:00-21:00	
1	月	△	△	○	○
2	火	休館日			○
3	水	△	△	○	○
4	木	△	△	○	○
5	金	△	△	○	○
6	土	△	△	○	○
7	日	△	△	○	○
8	月	○	○	○	○
9	火	休館日			○
10	水	△	△	○	○
11	木	△	△	○	○
12	金	△	△	○	○
13	土	△	△	○	○
14	日	△	△	○	○
15	月	△	△	○	○
16	火	休館日			○
17	水	△	△	○	○
18	木	△	△	○	○
19	金	△	△	○	○
20	土	△	△	○	○
21	日	○	○	○	○
22	月	△	△	○	○
23	火	休館日			○
24	水	△	△	○	○
25	木	△	△	○	○
26	金	△	△	○	○
27	土	△	△	○	○
28	日	○	○	○	○
29	月	△	△	○	○
30	火	休館日			○
31	水	△	△	○	○

11月

日	曜	25M温水プール			会議室
		午前 10:00-13:30	午後 13:30-17:00	夜 17:00-21:00	
1	木	△	△	○	○
2	金	△	△	○	○
3	土	△	△	○	○
4	日	△	△	○	○
5	月	△	△	○	○
6	火	休館日			○
7	水	△	△	○	○
8	木	△	△	○	○
9	金	△	△	○	○
10	土	△	△	○	○
11	日	○	○	○	○
12	月	△	△	○	○
13	火	休館日			○
14	水	△	△	○	○
15	木	△	△	○	○
16	金	△	△	○	○
17	土	△	△	○	○
18	日	○	○	○	○
19	月	△	△	○	○
20	火	休館日			○
21	水	△	△	○	○
22	木	△	△	○	○
23	金	○	○	○	○
24	土	△	△	○	○
25	日	○	○	○	○
26	月	△	△	○	○
27	火	休館日			○
28	水	△	△	○	○
29	木	△	△	○	○
30	金	△	△	○	○

12月

日	曜	25M温水プール			会議室
		午前 10:00-13:30	午後 13:30-17:00	夜 17:00-21:00	
1	土	△	△	○	○
2	日	○	○	○	○
3	月	△	△	○	○
4	火	休館日			○
5	水	△	△	○	○
6	木	△	△	○	○
7	金	△	△	○	○
8	土	△	△	○	○
9	日	○	○	○	○
10	月	△	△	○	○
11	火	休館日			○
12	水	△	△	○	○
13	木	△	△	○	○
14	金	△	△	○	○
15	土	△	△	○	○
16	日	○	○	○	○
17	月	△	△	○	○
18	火	休館日			○
19	水	△	△	○	○
20	木	△	△	○	○
21	金	△	△	○	○
22	土	△	△	○	○
23	日	○	○	○	○
24	月	△	△	○	○
25	火	休館日			○
26	水	△	△	○	○
27	木	△	△	○	○
28	金	△	△	○	○
29	土	休館日			○
30	日	休館日			○
31	月	休館日			○

10～12月 大会スケジュール

- 10月 7日(日) 北陸医科薬科記録会
- 11月 18日(日) オーバス記録会(25M)
- 12月 2日(日) 富山県冬季学生選手権(25M)
- 12月 9日(日) 高岡市スプリント選手権大会(25M)

行事

- 12月26～28日(水～金) 県水連合宿(25M)

- △ 開放なし
- 全面一般利用可
- △ 一部一般利用可
- × 一般利用不可

- 休館日 ●火曜日(火曜日が祝日の場合は、その直後の平日)
- 年末年始(12月29日～1月3日)



富山県高岡総合プール
TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市ハケ8番地の1
URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaakapool/>
E-mail takaaka-sougupool@sportsnet.pref.toyama.jp