



2017年10月号 チャレンジ



イベント

10/9

月祝

体育の日

楽しいイベント盛りだくさん!

ご家族・ご友人と一緒にぜひご来場ください!!

京葉線 新習志野駅 南口徒歩1分 地域最大級のスポーツ施設

千葉県国際総合水泳場

EVENT 1 入場料無料開放 (駐車場を除く)

9:00~21:00まで、駐車場以外の全施設を無料で開放します。

※但し、イベント実施中のメインプール(短水路設定のA面、B面2コース)及びダイビングプールの一部が利用不可。

※駐車場は有料です。1時間200円その後30分毎に100円となります。(171台収容、ご利用時間8:30~21:00まで)

EVENT 2 9/1(金)受付開始 三チレイチャレンジ泳力検定会(有料)

※事前にお申込みが必要です。(9/27(水)18時申込締切) 申込用紙は水泳場受付もしくはホームページでご確認ください。

千葉県水泳連盟と共催の泳力検定です。参加者に検定結果の認定書・記録証を授与します。

時間 10:00~15:00 場所 メインプール(短水路)

対象 小学生以上(満年齢7歳以上)で25m以上の泳力者。

検定料 1種目 1,000円(税込) ※一人2種目までとなります。



EVENT 3 各種体験教室(無料) ※開催時間30分前からダイビングプールにて先着順に参加受付いたします。(定員各35名)

ダイビングプールにて開催します。お気軽にご参加ください! ※小学校3年生以下は保護者同伴となります。

<p>① 高飛び込み</p> <p>時間 9:30~11:00</p> <p>対象 小学生以上で25m以上の泳力者</p>	<p>③ シンクロ</p> <p>時間 14:00~15:30</p> <p>対象 小学生以上で平泳ぎ25m以上の泳力者</p>
<p>② 日本泳法</p> <p>時間 12:00~13:30</p> <p>対象 小学生以上で平泳ぎ50m以上の泳力者</p>	<p>④ 水球</p> <p>時間 16:00~17:30</p> <p>対象 小学生以上で25m以上の泳力者</p>

EVENT 4 9/1(金)受付開始 スポーツ健康講座(無料)

※事前にお申込みが必要です。(9/27(水)18時申込締切) 申込書は総合受付にて配布いたします。定員になり次第締め切ります。あらかじめご了承ください。

アスリートの為のコンディショニング。運動ができる服装でご参加ください。

時間 10:00~12:00

対象 中学生・高校生のアスリート

場所 会議室1・2 定員 50名

講習

日本赤十字社講習会のお知らせ

10月17日より
お申込み開始!

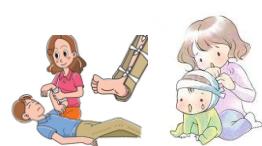
2/24(土) 救急法基礎講習会

- 時間...9:00~15:00
- 定員...20名
- 一般の方を対象にAEDを実際に体験することができます



3/10(土)・3/17(土) 救急員養成講習会

- 時間...9:00~17:00
- 定員...20名
- 日本赤十字救急法救急員の資格を取得します。



3/4(日)・3/11(日)・3/18(日) 水上安全法講習会

- 時間...9:00~17:00 18日 9:00~16:30
- 定員...20名
- 日本赤十字水上安全法救助員の資格を取得します



※詳細は千葉県国際総合水泳場受付にてお問い合わせ下さい。

お知らせ

臨時休場日・営業時間変更のお知らせ



11月6日(月)~11月16日(木)は施設整備点検の為休場とさせていただきます。
また、平成29年11月1日(火)~平成30年3月31日(金)迄
営業時間は、平日9:00~21:30・土日祝9:00~21:00となります。

足がつる原因について

最近、急に足がつった経験をされたことはありませんか？
どうして足ってつるのだろうと悩んでるみなさんに原因についてご紹介致します。

足がつるとは？

足がつるという症状は、色々な場面で起こります。

- ①夜中に寝ているとき
- ②運動中にいきなり
- ③朝目覚めたとき

多くの場合は就寝中や朝目覚めるとき、運動中などに見られています。
運動不足が原因と考えている人もいますが、実はそれだけではないのです。



足がつる原因とは？

- ①ミネラル不足②筋肉疲労 ③水分不足④体の冷え

これらはよく見られる原因です。運動不足による血流不足、筋肉の低下による冷えなども原因となるのでぜひみなさん運動や筋力トレーニングを行いましょう。

疲れ目を防ぎ、目の健康づくりを心がけよう

<目をいたわる生活を！>

目は外からの情報を得るための大切な器官ですが、近年、パソコンやスマートホンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきています。また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えています。

<こんな症状に注意しましょう！>

疲れ目は、主に「目の使いすぎ」がきっかけになって起こります。次のような症状は、目からの注意信号です。

- 目が疲れていると感じる
- 目が乾いていると感じる
- 目やにが出る
- 目がかすむ
- 視力が低下してきた
- ものが見えにくくなってきた
- 肩がこりやすい

<目の健康維持のために>

目の健康は生涯にわたって守りたいものです。次のポイントを参考にして、日常生活で目の疲れを防ぐよう努めましょう。

①目を休ませる

モニターを見ながらの作業や読書などを1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのもよいでしょう。また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間は、しっかりと睡眠をとって目の疲れをとりましょう。

②目にやさしい食事をとる

バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要とされる栄養素を含む食材をしっかりととりましょう。そのような食材には、ポリフェノールの1種であるアントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）を豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがあります。

③眼科検診を受ける

目の健康状態をチェックするために、眼科で定期的に健診を受けましょう、また、目の何らかの異常を感じた時や症状が改善しないときには、早めに眼科を受診して下さい。

詳しくはWEBへどうぞ
⇒『水泳場 セントラル』