

今月の Pick Up! イベント情報

下記期間中において、プール水抜き清掃を行います。

6月9日(月)～6月11日(水)

なお、プール以外の施設は通常通り営業いたします。

皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

目指せ100点!
100点を超える人も!?

InBody 測定会



日程	時間
・6月6日(金)	①10:30～11:30
・6月7日(土)	②13:00～14:30
・6月8日(日)	③18:30～19:30



自分の体組成を知ろう! ※日曜日は①②のみ

装置に乗りグリップを持つだけで簡単に自分の体のことがわかります!

コラム

～肩甲骨と健康～

みなさん、肩こりに悩まされていませんか?

今回は肩甲骨の重要性和肩こりについて説明します。肩を広く見ると肩甲骨、鎖骨、上腕骨で構成されています。そして、肩甲骨には19個の筋肉がついており、6方向に動くことができます。つまり、1つの筋肉の機能が損なわれると、連鎖的に機能が失われる可能性があります。

例えば、長時間のデスク作業で疲れてくると、無意識に胸が落ちて肩甲骨が外に開いた状態になります。その状態の蓄積で、筋肉が凝り固まり機能不全になることで、猫背や巻き肩になってしまいます。猫背で胸が落ちると、横隔膜という呼吸筋の機能が低下し、呼吸が浅くなったり、肋骨が開いてしまって反り腰になったりと肩回りだけでなく上半身全体の不調につながります。

腕を上げる、荷物を持つ、ものを押す、引くといったといった日常生活で使う動きをスムーズに行うためには肩甲骨の機能が重要であることが理解できたと思います。体の不調を予防するためにも、肩甲骨周りをほぐしてあげましょう。

6月 行事予定カレンダー

日付		予 定	ランニング コース 使用状況	日付		予 定	ランニング コース 使用状況
1	日	東海フットサル大会	×	16	月	休館日	
2	月	休館日		17	火	体育実技講習会	—
3	火	運動会	—	18	水	体育実技講習会	—
4	水		—	19	木		—
5	木		—	20	金	ワイワイ運動会	—
6	金	球技大会	—	21	土	私学祭	×
7	土	愛知県ディベロップ メントセンター	×	22	日	東区ソフトバレーボール 連協大会	×
8	日	バスケットボール選手権 社会人予選会	×	23	月	休館日	
9	月	休館日		24	火	スポーツ大会	—
10	火	球技大会	—	25	水		—
11	水		—	26	木		—
12	木		—	27	金	専門学校 運動会	—
13	金	体育実技講習会	—	28	土	私学祭	×
14	土	私学祭	×	29	日	エリアバレーボール 夏季大会	×
15	日		×	30	月	休館日	

