

志段味 **だより**

今月のPICK UPイベント 情報

【開催時間】

9:30~11:30 クリニック

11:30~12:00 サイン会

写真撮影会

【対象】小学1年生~小学6年生

【参加費】①クリニック・サイン会

写真撮影会 1,000円

②サイン会・写真撮影会

500円

【定員】30名【会場】競技場

バレーボールクリニック
ビオーレ名古屋SNSで話題の
保育士を中心とした
チーム!!

テニスクリニック

【開催時間】

13:15~14:45 クリニック

【対象】小学1年生~小学6年生

【参加費】1,000円

【定員】20名

【会場】庭球場No.1、No.2コート

※雨天の場合は競技場

指導豊富な **フロコーチ**
山谷知輝選手210km+の
池田朋哉選手

40周年祭

2025.11.24 (月・祝)

9:30-15:00



その他イベント

ディスクドッジ体験・キッチンカー・縁日・警察
車両・自衛隊車両・起震車・
レッスン体験etc

イベント満載の1日

ベースボールクリニック
元中日ドラゴンズ
英智さん

【開催時間】

9:30~11:30 クリニック

11:30~12:00 サイン会

写真撮影会

【対象】年中~小学6年生

【参加費】無料【定員】30名

【会場】第1少年野球場

※雨天の場合は競技場



要事前申込み!!

11月1日(土) 窓口10:30

電話11:00から電話または受付窓口スタート

※先着順

志段味スポーツランド

大会・行事予定

カレンダー

日	曜日	大会・行事			日	曜日	大会・行事		
		競技場	庭球場	教室・イベント			競技場	庭球場	教室・イベント
1	土	第4回中部硬式空手道選手権大会			16	日	第30回あいち空手道交流選手権大会	令和7年度秋季東海医歯薬ソフトテニス大会	
2	日	第4回中部硬式空手道選手権大会			17	月	休館日		
3	月				18	火			ボディメイクヨガⅡ 13:00～14:00
4	火		第27回 オレンジカップ予選大会	ボディメイクヨガⅡ 13:00～14:00	19	水			
5	水			エンジョイポッチャⅡ 10:45～11:45	20	木			ZUMBA®Ⅱ 9:30～10:15 エアロピクスⅡ 10:30～11:30
6	木			ZUMBA®Ⅱ 9:30～10:15 エアロピクスⅡ 10:30～11:30 仕事帰リエアロ 19:40～20:40	21	金			
7	金			太極拳Ⅱ 10:00～11:30 わんぱくキッズ体操Ⅱ 16:00～17:00	22	土			わんぱくジュニア体操Ⅱ 10:00～11:30
8	土	第8回 名古屋選手権		わんぱくジュニア体操Ⅱ 10:00～11:30	23	日	守山区混合バレーボール秋季戦		
9	日				24	月	志段味スポーツランド 40周年祭		
10	月	休館日			25	火			
11	火			ボディメイクヨガⅡ 13:00～14:00	26	水			
12	水			エンジョイポッチャⅡ 10:45～11:45	27	木			
13	木			ZUMBA®Ⅱ 9:30～10:15 エアロピクスⅡ 10:30～11:30	28	金			
14	金			太極拳Ⅱ 10:00～11:30	29	土			
15	土	第30回あいち空手道交流選手権大会	令和7年度秋季東海医歯薬ソフトテニス大会	わんぱくジュニア体操Ⅱ 10:00～11:30	30	日	守山区混合バレーボール秋季戦		

○大会・行事につきましては、主催者都合、施設都合等により中止となる場合がございます。
○大会・行事により、駐車場が混雑する場合がございます。あらかじめご了承くださいませよう、お願い申し上げます。
○大会・行事予定は、20日時点のものとなります。

香りの効果について

11月健康
コラム

有名なのがグレープフルーツですね。グレープフルーツの果実を香りを嗅ぐ・食べることで血圧を下げる効果があります。ただし、気をつけて頂きたいのは**降圧剤**を処方されている方です。**降圧剤**を服用後にグレープフルーツを食べたり、匂いを嗅いだりすると**血圧が下がりすぎて**しまう事がありますので注意してください。さらに**アルコール分解・脂肪燃焼効果**があることもちょっとだけお伝えしますね。

ユーカリの香りは、**殺菌作用**や**抗ウィルス**の効果があるオイルですね。花粉症などに効果があると言われていす。虫よけにも使われますね。**スズメバチが嫌う匂い**だそうです。さらに、似たようなアロマオイルで**ペパーミント**があります。このオイルは眠気覚ましなどに役に立つと言われていす。トレーニング前に嗅ぐことによって気分すっきり(シャッキ)になり**トレーニング効果**を高めてくれると言われていす。

香りと**記憶**には、密接な関係があります。**嗅覚神経**と**記憶を司る海馬**が近くにありますので、何かを記憶する時に身の回りの香りまで覚えてしまうのです。**嗅覚神経**と**海馬**が近くにありますので、**認知症予防**についての研究も進められているようす。嗅覚神経を刺激することによって海馬も刺激され細胞の活性化がされるようす。アルツハイマー型認知症は嗅覚の衰えと関係があると言われていす。アロマなどの香りの刺激で嗅覚神経の衰えを軽減して、アルツハイマー型認知症予防の研究も進められています。

