

# 志段味 だより

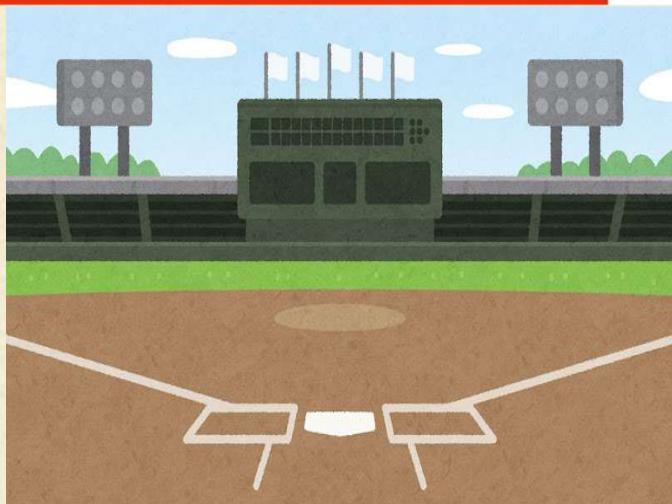
2  
月号

## 今月のPICK UPイベント 情報

### SHIDAMI SPORTS LAND



# 2月



### IN BODY測定

2/10 (火) 11:00~12:00、19:00~20:00

2/11 (水祝) 14:00~15:00

2/12 (木) 13:00~14:00

2/13 (金) 11:00~12:00、19:00~20:00

2/14 (土) 16:00~17:00

2/15 (日) 11:00~12:00、15:00~16:00

《定員》 各時間10名 ※測定時間お一人5~6分

《申込み》 [測定日当日9:00よりお電話または受付窓口](#) ※先着順

《測定料》 100円(税込) ※JPNアプリ会員クーポン割引あり

《その他》 結果説明必要な方は申込み時にお申し出ください。

令和8年1月21日～3月18日

水曜日 全8回

※2/11は祝日のため除く

16:45～17:45

※1/21～2/4 フィジカル塾

※2/18～3/18 実践野球塾

対象: 小学1年～6年

定員: 20名

参加費: 6,200円(税込)

申込: 令和7年12月24日(水)

窓口10時～ 電話11時

※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			競技場	庭球場
1	日	第3回 支部審判研修会	ジュニア グランプリ	16	月	休館日	
2	月	休館日		17	火		
3	水			18	水		
4	木			19	木		
5	金			20	金		
6	土			21	土	バレーボール大会	
7	日	バレーボール大会		22	月	第43回名古屋市 レクリエーションインディアカ 連協文歓会	
8	火			23	火		
9	月	休館日		24	水		
10	木			25	木		
11	金	令和7年度愛知県高等学校 新人大会 バレーボール競技 愛知県大会		26	金		
12	土			27	土		
13	日			28	月	バレーボール大会	第52回 ダンロップテニストーナメント 愛知県大会
14	火	令和7年度 守山区 ミニテニス交流大会					
15	水	第43回名古屋市 レクリエーションインディアカ 連協文歓会					

○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。あらかじめご了承いただけますよう、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。

## 丈夫な骨づくり

骨づくりにはカルシウム・コラーゲンを取るだけではなく適度な運動で骨に刺激を加える必要があります。カルシウムとコラーゲンの関係は、コンクリートと鉄骨の関係に似ています。骨の形成は、まずコラーゲンで枠組みを作り、その枠組みにコンクリートであるカルシウムを流し込んで形成していきます。鉄骨の量が多ければそれだけ丈夫になるといった具合です。これだけでは強度が最大になりませんので、少し刺激を与えます。空気を抜いて隙間をなくす感じだと思ってください。その刺激が運動になります。歩行だけでも刺激になります。運動をすると骨は少し破壊されますが、修復作用によってさらに密度を高めようになり丈夫になります。ただし、修復能力を超える刺激を与えると壊れてしまいるので注意してください(疲労骨折)。マグネシウムも骨を丈夫にしてくれます。ただし、アルコールの摂取によってマグネシウムは減ってしまいます。カルシウムの吸収率を高めるためには、ビタミンDが必要になります。ビタミンDは体内(日光浴)で生成されるビタミンです。

2月健康  
コラム