

志段味 **だより**

今月のPICK UPイベント 情報

BASIC STEP LESSON

簡単！
基本ステップレッスン



志段味スポーツランド

参加費 ※全4回

3,200円 (税込)

01

基本ステップ
誰でも楽しめる

基本ステップでしっかり動け、
運動効果抜群！

02

ステップ台
音楽に合わせ
楽しくエクササイズ

昇降運動とエアロビクス要素を
取り入れた動きで脂肪燃焼！

03

初めての方も安心

インストラクターが優しく指導

脂肪燃焼・引き締め・体力向上・運動不足解消に最適なレッスン。エアロビクスと
違う楽しさと爽快感がクセになるレッスンです。



お問い合わせ・申込み

志段味スポーツランド
☎ 052-736-3766

対象：一般 定員：7名
場所：会議室兼軽運動室
持ち物：動きやすい服、室内用運動靴、水分
申込み：2/24 (火) 窓口10時～ 電話11時～

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	日	第3回 Aichi Rainbe Are in Nagoya	第52回(2026年)ダンロップテニストーナメント愛知県		16	月	休館日		
2		休館日			17	火			
3	火				18	水			
4	水				19	木			
5	木				20	金	第11回愛知県卓球年区分団体戦A		
6	金				21	土	第4回 愛知県硬式空手道選手権大会		
7	土		第52回(2026年)ダンロップテニストーナメント愛知県		22	日	第4回 愛知県硬式空手道選手権大会		
8	日		2025愛知スポーツ祭典テニス団体戦		23	月	休館日		
9	月	休館日			24	火			
10	火				25	水			
11	水				26	木			
12	木				27	金			
13	金				28	土	第55回新日本スポーツ連盟混合バドミントン大会		
14	土				29	日	第48回宗心門西日本少年少女選手権大会		
15	日				30	月	休館日		
					31	火			

○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、駐車場が満席する場合がございます。あらかじめご了承くださいませますよう、お願い申し上げます。
○大会・行事予定は、10日時点のものとなります。

痛いの痛いの飛んで行けについて

ぶつけたときに皆さんはさすと思いますが、これは意味のある行為だとご存じでしたか。理由として**痛覚神経**の伝達速度と**触覚神経**の伝達速度の違いからです。

簡単に説明しますと**触覚神経**は太いため触れたらすぐに脳まで伝わります。**痛覚神経**は細くてゆっくりと脳まで伝わります。

例えると**痛覚神経**は細道で**触覚神経**は高速道路です。高速道路は道幅が広く信号機がないのでスピードが出せやすいですが、細道ではゆっくり走らなければ事故になります。したがって目的地(脳)への到着時間は高速道路のが早くなります。**痛覚神経**と**触覚神経**もこの関係になります。その結果、ぶつけたときにさすと痛みが和らぐわけです。

3月健康コラム

