

# 志段味 **だより**



## 今月のPICK UPイベント 情報



### MAKE YOUR BODY 一人の自分に勝てますか?

【日程】 R6.11/5.12.19.26 12/3.10.17  
1回参加型レッスン 毎週火曜日 全7回 20:00~20:30

# ICAROS & Slide Board

30分レッスンの中で約15分ずつのトレーニング  
筋力・有酸素強化に抜群の効果発揮!!

【参加費】 **550円/回**  
※1回参加型レッスンとなります。参加費は1回ごとのお支払い

【定員】 各日5名 【対象】 一般

【クーポン割引】 ブロンズ会員・シルバー会員:500円(50円割引) ゴールド会員・プラチナ会員:450円(100円割引)

【申込み】 開催日当日の30分前より、電話もしくは受付窓口 ※先着順

【持ち物】 運動できる服、室内用シューズ、補給用水分

JPN 公式アプリ LINE Instagram

志段味スポーツランド 指定管理者:機JPN ☎ 052-736-3766

# SHIDAMI SPORTS LAND



# 11月

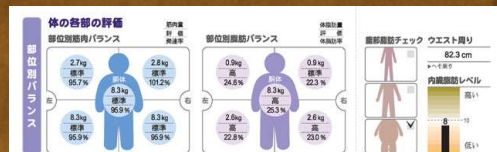
## IN BODY

- 11/5火曜日 14:00~15:00
- 11/6水曜日 11:00~12:00  
19:00~20:00
- 11/7木曜日 15:00~16:00
- 11/8金曜日 11:00~12:00  
19:00~20:00
- 11/9土曜日 13:00~14:00  
18:00~19:00
- 11/10日曜日 11:00~12:00

<定員> 各時間10名 ※要予約 1人15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アプリ会員へお申し込みあり <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

志段味スポーツランド 指定管理者:機JPN ☎ 052-736-3766

今月は体組成測定会があります。  
各時間10名の定員制になってます。  
申込方法:当日9:00~お電話または受付窓口  
測定料金:100円※JPNアプリクーポン割引あり





11月

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	金			17	日	Gリーグ・バスケットボール大会	2024年度秋季東海区歯業ソフトテニス大会
2	土		令和6年度守山区ソフトテニス中学生・ジュニア大会	18	月		
3	日・祝	あいち空手道交流選手権大会		19	火		
4	月・祝			20	水		
5	火			21	木		
6	水			22	金		
7	木			23	土・祝	名古屋支部ソフトバレー後期交流会・30周年記念交流会	
8	金			24	日	名東区民レクリエーションインディアアカ中日旗・連協会長杯争奪戦	
9	土		令和6年度守山区ソフトテニス中学生・ジュニア大会(予備日)	25	月		
10	日	第70回東真会東海地区合同後期進級審査会	2024愛知スポーツ祭典団体戦	26	火		
11	月			27	水		
12	火			28	木		
13	水			29	金		
14	木			30	土	第3回中部硬式空手道選手権大会	第78回東海毎日ジュニアテニス選手権大会 愛知県予選
15	金						
16	土	愛知県クラブバレーボール連盟リーグ戦	2024年度秋季東海区歯業ソフトテニス大会				

- 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。



## Q. 規則正しい生活習慣は、どうすれば良いでしょうか。

A. 理想的なのは、日の出とともに起床して、日の入とともに就寝する生活ですが現代人には到底難しいリズムですね。

人間の体内時計は1日25時間と言われており、地球の1日の周期24時間とは1時間のズレがあります。朝、太陽の光を浴び、食事を摂り、学校や仕事、運動など様々な刺激により、私たちはこのズレを修正して生活しています。しかしながら、現代社会は24時間営業のお店があったりと夜に明るい照明下で過ごす機会も多くなりがちで、この修正がしづらい環境にあります。

意識的に、毎日決まった時間に起床し、決まった時間に食事を摂り、決まった時間に就寝することで規則正しい生活習慣リズムを整えていきましょう。

(参考：厚生労働省、「e-ヘルスネット：睡眠・覚醒リズム障害」

,2024年10月31日取得, <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-006.html>)

11月健康  
コラム