



6月15日(木) 千葉県民の日



施設の無料開放

9:00 ~ 22:30
最終入場時間: 22:00です。



特別無料イベント

A 10:00~11:30 14:00~15:30

・タイムトライアル(メインプール)



対象: 小学生以上で50m以上泳げる方
定員: 各200名程度

D 14:00~14:45

・アクアビクス(サブプール)



対象: 高校生以上(泳げない方でもご参加頂けます)
定員: 30名程度

B 9:30 ~ 11:00 13:00~14:30

・飛び込み教室(飛び込みプール)



対象: 小学生以上で25m以上泳げる方
定員: 各30名程度

E 12:00~13:00

・着衣泳体験会(サブプール)



対象: 小学生以上
定員: 20名程度

※持ち物: 水着・スイムキャップ・タオル

- ・ 長袖、長ズボン(色落ちしない衣服、洗濯済の)
- ・ 1.5~2Lの空のペットボトル1本(中を洗ったもの
体験後はお持ち帰り下さい。)

C 13:30~14:00

・水中ウォーキング(サブプール)



対象: 高校生以上(泳げない方でもご参加頂けます)
定員: 30名程度

☆ 駐車場は有料です。

☆ 小学3年生以下は保護者の同伴が必要です。
保護者の方は水着でプールサイドまでご入場下さい。



たくさんの
無料体験が
あります!

是非この機会に
色々体験して
みて下さい♪

足裏のアーチを取り戻すストレッチ

現代の生活では、アスファルトの地面での生活が主となり、足裏の筋肉の発達を妨害しています。最近のこどもに扁平足が増えているのも事実です。

扁平足は、足の土踏まずのアーチが潰れて、体を支えるクッションの役割を果たせず、とても疲れやすくなってしまい、膝痛や腰痛の原因となります。下のチェックを行いアーチを取り戻しましょう！

足の「ゆがみ」チェック

足が歪んでいれば、日々生活しているだけで体全体が歪みます。

次のチェック項目に当てはまる方は、是非足の歪みを整えてみてください。

1. 足の指が開きにくい
2. 靴の底の外側だけ、もしくは内側だけ極端に減る
3. 足の裏にタコがある
4. 足のアーチがなく平面である
5. 足が疲れやすく、むくみやすい



1. 足指ストレッチ

- 足の指でグーを作ります。何かを握っているようなイメージでしっかり作ります。
- 続いて足の指を付け根からしっかり開くようにパーを作ります。
- 最後は足の指と手の指を交互に組みます。組んだら握り合って軽く力を入れます。

2. タオルつかみ

- 足の指を使って、タオルを手繰り寄せます。 **※これを行うことでアーチを取り戻します。**

睡眠について

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病を引き起こすリスクにつながります。世代別、より良い睡眠のための対策は以下の通りです。

【若年代】

夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保ちましょう。思春期から青年期にかけては、夜更かしをするようになり睡眠の時間帯が遅れやすい時期です。就床後に、スマートフォンの画面でメールやゲームに熱中するなど、長時間にわたり、光の刺激を受けることで、目が覚めてしまい、眠れなくなることもあります。

【勤労世代】

疲労回復・筋力アップに毎日十分な睡眠を確保しましょう。日中の眠気は、睡眠不足のサイン。睡眠不足は、作業効率の低下・注意力の低下を招きます。睡眠時間の確保は、健康のため、安全のために大切です。

【熟年代】

朝晩メリハリをつけ、日中の適度な運動で良い睡眠を。高齢になると、若い頃より必要な睡眠時間が短くなります。必要以上に長く寝床で過ごしていると、徐々に睡眠が浅くなるので、注意が必要です。脳が必要とする睡眠時間は25歳の平均は約7時間。65歳の平均は約6時間。

<快眠につながる生活習慣>

高齢になると、睡眠が変化します。早寝早起きになり、朝型化する傾向にあります。また、脳が必要とする睡眠の量は、高齢になるほど減少する傾向にあります。

「眠れない」「眠りが浅い」と感じるときは、長く眠ることにこだわらず、睡眠時間・就寝時間・起床時間などは、人それぞれ、状況次第と柔軟に考えて、あまり神経質にならないようにしましょう。

◆寝床には、眠るときにだけは入りましょう。寝つきが悪い時には、寝床から出て、読書をするなどして、眠くなったら寝床に入る「遅寝早起き」を試してみましょう。

◆朝起きたら、日光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。朝昼夕の1日3食をしっかり食べることも、体内時計のリズムを維持するのに役立ちます。

◆寝る前の過ごし方としては、カフェインの多い飲み物は控え、ホットミルクやハーブティーがお勧めです。激しい運動はやめましょう。簡単なストレッチがおすすめです。熱いお風呂は、控えましょう。

◆寝室の温度・湿度を快適に調整しましょう。室温は、冬は15℃・夏は25～28℃、湿度は冬・夏ともに50%前後が理想です。夏場は、エアコンを上手に利用して、タイマーを活用するなど体に負担をかけないようにしましょう。