



# 中央体育館だより



vol.5

体がだるい、疲れが取れない、食欲がない  
そのような症状は「夏バテ」です。

夏バテしないためには...

## 十分な睡眠を取る

標準：6～8時間



## 軽い運動をする

ウォーキングやジョギング



## バランスの良い食事

- ・ビタミンB1 (豚肉、豆類)
- ・クエン酸 (梅干し、レモン)
- ・ビタミンC (野菜、果物)



## 水分をしっかり摂る

- ・お茶
- ・ミネラルウォーター
- ・スポーツドリンク



## 汗はタオルで拭きましょう！

これから暑くなり、たくさん汗をかくと思います。  
各箇所にタオルをかけていますので利用後は  
アルコールをかけてタオルで汗を拭いてください。  
また、新しいタオルも置いてありますのでご利用ください。  
皆様が気持ちよくご利用していただけますようご協力を  
よろしくお願いいたします。



## スポーツ教室のお知らせ

応募期間：8月1日～8月15日必着

※応募者多数の場合は抽選となります。当選者のみに通知いたします。

### 親子ヨガ



日時：8月30日～10月18日 毎週金曜日

時間：9:30～10:30 全8回

対象：1～3歳児と保護者 定員：10組 料金：4,800円

ホームページの申し込みフォーム、はがき、FAXまたは窓口にて  
教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上ご応募ください。

※氏名(ふりがな)・年齢はお子様の分もご記入ください。

### 小学生卓球教室



日時：9月4日～12月11日 毎週水曜日

時間：17:15～18:45 全15回

対象：小学1～6年生 定員：20名 料金：9,000円

ホームページの申し込みフォーム、はがき、FAXまたは窓口にて  
教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を記入の上  
ご応募ください。

### 幼児運動教室II



日時：9月5日～11月7日 毎週木曜日

時間：15:30～16:30 全10回

対象：年中・年長 定員：20名 料金：6,000円

ホームページの申し込みフォーム、はがき、FAXまたは窓口にて  
教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢(年中・年長)・電話番号を記入の上  
ご応募ください。

☆8月の休館日は**19日(月)**です！

中央体育館

〒810-0042

福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL 741-0301

FAX 741-0617

中央体育館HP  
トップページ

