



『2019年クイズ初めといえばコレ♪』

☆ウルトラ市民Gクイズ☆



☆お正月、ついつい食べすぎ  
飲みすぎちゃったという方、  
正月太りしていませんか？  
その原因のひとつには  
**むくみ**が考えられます。

やってしまった～  
これはヤバイ・・・

☆むくみは、  
塩分やアルコールの  
過剰摂取が影響していると言  
われています。



☆では、このむくみを  
解決できる栄養素は  
次の①～③のうち、  
どれでしょう？

- ① ビタミンB
- ② カリウム
- ③ アミノ酸



気になる答えは、2月号で！

『正月太りなど、運動不足の方に  
オススメ教室のご紹介♪』



福岡市民体育館 1回完結型教室

**Fトレ!**

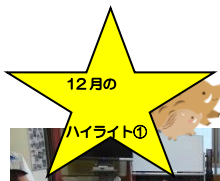
18歳以上の方が対象となる、  
コンディショニングや筋カトレーニング、  
音楽に乗ったエアロビクス系など、  
バラエティ豊かなスポーツ教室です☆

月曜・木曜日	11時15分～12時15分
7 (月)	よくぼり！全導トレーニング
10 (木)	理想のカラダは足元から！ 足指・足トレーニング
17 (木)	ボールで楽しく エクササイズ！
24 (木)	誰でもカントク 腰筋・背筋エクササイズ
28 (月)	代謝アップ☆ ステップ台エクササイズ
31 (木)	姿勢ばっちりエクササイズ

金曜	15時00分～16時00分
11 (金)	ボールで ゆがみや痛み改善♪
18 (金)	リズム！反応！バランス！ 遊び感覚でトレーニング♪
25 (金)	動くスピードアップ！ ラダートレーニング



☆ご自宅でも出来る簡単なトレーニングや、ボールやタオル、  
ストレッチボールなどトレーニングツールを使う内容など、  
様々なテーマに沿って、楽しく運動することが出来る教室です！  
詳細については、職員までご遠慮なくお尋ねください♪



12月16日(日)、中央区スポーツ推進委員の  
皆様よりご依頼を受け、『出前スポーツ塾』として、  
中窪トレーナーと中央体育館の江島トレーナーの  
二人で、派遣指導を行ってきました！  
今回はレクリエーション研修ということで、実習を  
受けた後に、実際に参加者自身が指導実践を行う内容  
で実施しました。参加された皆様は楽しく実習で  
動いた後に、緊張しながら指導実践に取り組む様子が  
見られ、充実した時間となりました！



『寒さにも負けず、元気いっぱい！！  
12月の振り返り。』



12月17日(月)休館日、  
防災訓練を行いました！

災害時に避難場所である体育館に  
おいて、職員も万が一に備えて様々  
な状況を想定し、基本となる避難・  
消火訓練に加えて、新聞紙などで  
避難グッズを作成しました。  
また、トレーナーのスキルを  
活用したエコノミー症候群予防の  
訓練体操やランニングなど、  
身体のケアも考慮しながら対応  
できるよう、職員一同で有意義な  
訓練を行うことが出来ました。



後ろで1組。

あと残りを  
さがしてね♪

新年おまけクイズ

この体育館だより内に、この『いのしし親子』は  
全部で何組いるでしょうか？数えた方は職員まで  
お伝えください♪  
見事正解した方は今年1年、いいことあるかも？

