



〒812-0045
福岡市博多区
東公園 8-2
TEL 641-9135
FAX 641-9139

～今月の休館日～



18日(月)
お休みです。

今年度も、いろいろありました。

今年度の
ハイライト

『市民体育館での出来事について、今年度から
トレーナーとして採用され期待の大型ルーキーだった、
今ではたくましく成長した、頼もしい3人と一緒に
いろいろ振りかえりたいと思います♪』



ラグビーPRイベントや着衣水泳体験など、
様々なイベントを開催しました！



様々な地域の皆様からご依頼頂き、
出前講座も実施しました！



救命講習をはじめ、様々な研修も行いました。
そして、救命活動により利用者を救助しました！

新年度のスポーツ教室、募集スタート☆

『3/1～、3/15～、それぞれ募集スタート！
ヨガはどんなことするの？ZUMBAはどんな
ダンス？という初めての方でも体験しやすい
3回教室も☆新年度の運動デビューにぜひ！』
☆体育館だよりの裏面に応募方法など、詳細を
掲載しておりますのでご覧ください。

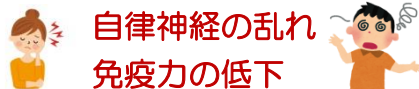
『教室の内容など
ご不明な点があれば
お気軽に職員まで
お尋ねください！』



花粉症にお悩みの方へ。

今年もやってまいりました、花粉の季節・・・。
いろいろ試行錯誤し、自己対策をしていると思いますが、
マスク、ティッシュ、目薬が心の友になっている
方、漢方を飲んでイマイチな方など・・・。
きっと、つらい毎日をお過ごしかと思えます。
そもそも花粉症になぜなってしまうのか？

その理由で、内的要因として、



が考えられます！

答えはかんたん！自律神経を整え、免疫を強化する！

では、どうすればいいのか？それはズバリ！！

運動です！



そこで具体的にどんな運動をすれば良いのか？を

教えましょう♪おすすめ運動はこの3つ！

- ①ヨガ、ピラティス
- ②リラックス効果のある腹式呼吸を行う運動
- ③ダンスなど有酸素運動

これから頑張るからには3つ全部やりたい！

でも自宅じゃなかなか出来ないかも・・・。

そんなお悩みを抱えた、そのあなた！

体育館より嬉しいお得な情報をご提供☆

いますぐこちらをチェック！

かんたん♪べんり♪ホームページの
QRコードがついに誕生☆



な、なんと！

体育館ホームページの

QRコードが出来ました☆

スマートフォンなどから、コードを読み取る
だけで、ホームページにつながります！

知りたい情報も教室お申込みも、かんたんに♪

コードはこちら⇒



※QRコード対応の端末で読み取りできます。

※ホームページについては、『福岡市民体育館』で
検索するか、こちらのURLでもつながります。

<http://www.sports-fukuokacity.or.jp/>

QRコードやホームページについて、ご不明な点等があれば、

お気軽に窓口やお電話にて職員までお尋ねください。

募集期間	教室名	実施期間	時間	回数
3/1～3/15	春の体験！オハ☆ピラ	4/8～5/13	9:45～10:45	3
	春の体験！美ボディ☆ピラティス	4/9～4/23	13:00～14:30	3
	ZUMBA	4/10～4/24	20:00～21:00	3
	春の体験！アフタヌーン☆ヨガ	4/12～4/26	13:00～14:30	3
	春の体験！リラックス☆ヨガ	4/12～4/26	19:30～20:45	3
3/15～3/31	初心者卓球教室	4/11～6/6	11:15～12:45	8
	カラダ引き締め1	4/12～6/7	14:45～15:45	8
	万が一に備えよう！着衣水泳体験！	5/19	14:00～16:00	1