

福岡市民体育館だより

2024年

10月 号

だんだんと暑さも一段落してきましたが、皆様体調の方はいかがでしょうか？寒暖差に負けないようにしっかりと身体を動かして、免疫力を高めて、健康に過ごしていきましょう！

スポーツの秋です！！

食欲の秋、読書の秋ともいわれますが、スポーツの秋とも呼ばれていますね！比較的過ごしやすい気候になり、活動的になりやすく、運動に対するモチベーションも上がりやすいです。そこで、運動することによってどのような効果があるのか、紹介します。

■肥満や生活習慣病の予防

運動すると血液中の糖が筋肉で使われるため、血糖値が下がります。運動を継続し体内の筋肉が増えると、筋肉が糖をためられるので、血糖値は上がりにくくなります。また、運動で体内の脂肪が燃焼し、肥満の予防ができます。この季節は食べ過ぎて体重が増えてしまう恐れもありますので、朝のジョギングなどで有酸素運動を行い、また筋力トレーニングも実施し、肥満の防止を効果的に行なっていきましょう。



■ロコモティブシンドロームの予防

ロコモティブシンドロームとは、運動機能の低下により要介護状態になるリスクが高い状態のことです。筋力を維持し、寝たきり状態になるのを予防するには、日頃からの運動が欠かせません。運動不足だと感じている方は、スポーツの秋に意識して運動してみましょう。



■免疫機能の向上

適度な運動はストレスを発散させ、免疫機能を向上させる効果があります。また運動することで生活リズムが整い、不眠症の改善にもつながります。



スポーツ教室のご案内

【卓球レベルアップ教室】

募集期間：10/15～10/31

実施期間：12/3～3/4（全12回）

スポーツ教室の申込フォームから応募できます！
皆様のご参加お待ちしております！！

★10月の個人利用日★

1日（火）
15日（火）
29日（火）

予約は**先着順**となります。

※詳しくは個人利用予約スケジュールをご確認ください！！

イベントのお知らせ

【スポーツの日記念 無料開放】

開催日：10月15日（火）

時間：9:00～21:00

競技場の1/2面を使って無料開放を実施します。

詳細につきましては、管理事務所にお問い合わせください。

スポーツの日



頭脳クイズ



都道府県の代表チームが47、トーナメント方式でバレーボール大会を開いた場合、優勝チームが決定するまでに、全部で何試合あるでしょうか？ 答えは11月号で♪

先月号の頭脳クイズ

【10月の休館日】21日（月）

□に当てはまる数字はなんですか？

A=1 K=13 J=□ Q=12

答え：11

これらはトランプの数字を表しています。

A（エース）=1、K（キング）=13、Q（クイーン）=12

よって、J（ジャック）=11となります。

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



HP



Instagram



X (旧Twitter)



FB