

福岡市民体育館だより

2026年

10月

号

だんだんと暑さも一段落してきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

気温の変化で体調を崩さ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！



10月には「スポーツの日」という国民の祝日があります。

気温もぐっと下がり、運動しやすい季節となります。

これを機に新たなスポーツに挑戦したり、運動習慣をつけてみましょう♪

■秋に運動を始めるメリット！

・私生活が充実したり、健康な体作りにつながるのはもちろんのこと、**寒さに負けない冷え対策にも効果的◎**
本格的な冬到来の前の秋のうちにスポーツをしておくことで、冷えに強い体作りができ、冬を元気に乗り越えられるでしょう！

※おすすめのスポーツ※

① ウォーキング・ジョギング

② ハイキング・サイクリング

③ キャンプ



★10月の個人利用日

個人利用のお申し込みは、
公共施設案内・予約システム
(コミネット) をご利用ください。

1日(木) ・ 14日(水)

15日(木) ・ 20日(火)

28日(水) ・ 29日(木)

※詳しくは管理事務所までお問い合わせください。

スポーツの日記念 個人利用無料開放

10月20日(火)

9:00～21:00



健康エクササイズ教室 無料体験会

10月16日(金)

朝の部：9:45～10:45

昼の部：14:00～15:00

対象：18歳以上

定員：15名



室内シューズを
ご持参ください。

競技場の全面を使ってエクササイズ教室や
個人利用の無料開放を実施します。
詳細につきましては、HPまたは管理事務所
にお問い合わせください。

〒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