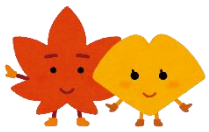
# 中央体育館だより



2026.11

## 冬の感染症対策

この時期になると、体調を崩しやすいと感じる方も多いのではないでしょうか。秋から冬にかけて、気温や湿度の変化に加えて、インフルエンザやノロウイルスなど、さまざまな感染症が流行する時期です。今月は、秋冬に流行する感染症の予防のコツ、注意すべきポイントなどを解説します。



### ■秋に感染症にかかりやすい理由

・気温差による免疫力の低下
↳寒暖差による自律神経の乱れから免疫力が低下する。

・空気の乾燥
↳湿度が下がり始め、ウイルスが長く空中に漂いやすくなる。
　また、乾燥でのどや鼻の粘膜が弱まりウイルスが体内に入りやすくなる。

### ■誰にでもできる感染症の予防法





・外出後の手洗いうがい
↳石けんと流水で20秒以上洗う。

・室内の換気と加湿
↳湿度40～60%を維持するとウイルスが不活化しやすい。

・栄養バランスの良い食事
↳ビタミンC・ビタミンD・亜鉛で免疫力を高める。食物繊維や発酵食品で腸内環境を整える。

・適度な運動
↳厚生労働省が発表している「健康づくりのための身体活動基準2023」というガイドラインでは下記の運動を毎日継続して行うことを推奨しています。(成人)

**•歩行またはそれと同等以上の身体活動(歩く、犬の散歩をする、そうじをする、自転車に乗る、速歩きをする)を1日60分以上行う。**

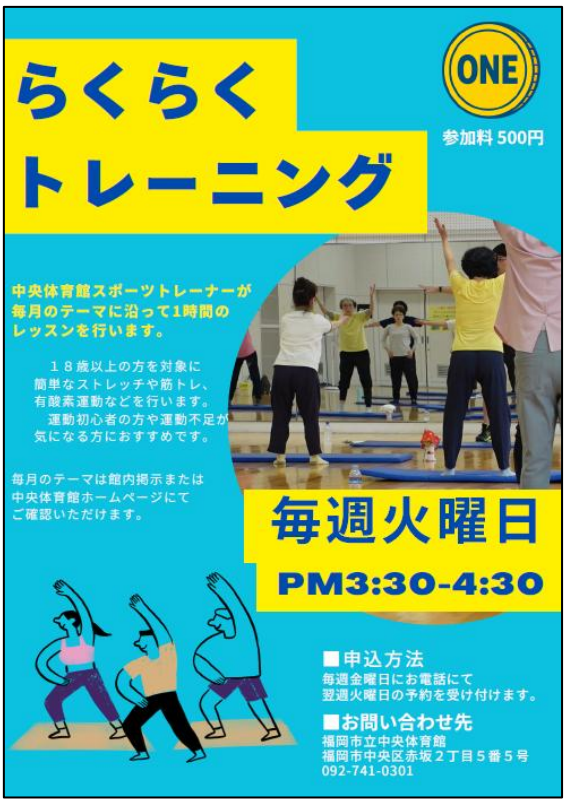
**•息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上行う。**

参考:厚生労働省｜健康づくりのための身体活動基準 2023（概要）

**適度な運動は、免疫力を高める効果が期待されます。**
**基本的な感染対策に加え、規則正しい生活で、健康に秋冬を乗り切りましょう！**

# 「らくらくトレーニング」

中央体育館では、毎週火曜日の15:30～16:30に「らくらくトレーニング」を開催しています（通称「らくトレ」）。らくらくトレーニングでは、18歳以上の方を対象として、毎月のテーマに沿ったレッスンを行っています。簡単なストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動やレクリエーションなどを行っており、運動初心者の方やご高齢の方でも安心してご参加いただける内容です。予約方法などご確認いただき、ぜひご参加ください！





らくらくトレーニング

18歳以上の方を対象とし、簡単なストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動などをおこないます。
運動初心者のかたや、ご高齢の方でも参加しやすい内容になっていますのでぜひご参加ください！

10月のテーマは『　全身運動でリフレッシュ　』

| 開催日 | 受付開始日 | １５：３０～１６：３０で開催♪ 各回の教室内容 |
|---|---|---|
| 10/6（火） | 10/2（金） | インターバルトレーニング ～動いて休んで、汗を流してリフレッシュ～ |
| 10/13（火） | 10/9（金） | サーキットトレーニングでリフレッシュ ～有酸素運動と筋トレを交互に行います～ |
| 10/20（火） | 10/16（金） | ウォーキング＆ラダートレーニング ～頭と身体を使って気持ちの良い汗を流そう！～ |
| 10/27（火） | 10/23（金） | タオルを使って身体スッキリ！ ～伸ばして、動かして、元気な身体づくり～ |

参加方法

①教室開催日の４日前の金曜日から月曜日までの間、９：００～１９：００の時間帯にて、お電話での予約受付を先着順で行います。
例）10/6（火）に参加希望→ 10/2（金）９：００～10/51（月）19：００まで

定員：先着２０名
定員になり次第、受付を終了します。
また、キャンセル待ちの受付も行います。当日までにキャンセルが出ましたらご連絡いたします。

②教室開始15分前より武道室にて、受付を行います。
１回500円（お支払い方法は現金のみです）
※初めて参加される方は、受付時に申込書の記入をお願いします。

持ち物

★運動のできる服装

★室内用シューズ
（必要ない場合もあるため、スクジュール表のシューズマークをご確認ください）

★水分補給用の飲料
（ペットボトルや水筒などフタのついたもの）

★汗拭き用タオル

※マットなどの用具は準備がございます。

★裏面に受付スケジュールがございます。お申込み時にご確認ください。

福岡市立中央体育館　〒810-0042　福岡市中央区赤坂２丁目５番５号　TEL　092-741-0301　FAX　092-741-0617

↑毎月のテーマ表
ホームページや館内掲示板でご確認ください。

## ■詳細

日時　毎週火曜日　15:30～16:30
場所　中央体育館　武道室
料金　500円
対象　18歳以上
定員　20名

## ■持ち物



室内シューズ（不要な場合もあります）　飲み物　タオル

## ■予約方法

教室開催日の4日前の金曜日から月曜日までの間、9:00～19:00の時間帯にて、お電話での予約受付を先着順で行います。

**中央体育館　11月の休館日　16日（月）**
**〒810－0042　福岡市中央区赤坂2－5－5**
**TEL：741－0301　FAX：741－0617**

体育館HP　X　Instagram　Facebook