

中央体育館だより

vol.9



あけましておめでとうございます。
 今年は丑年です。丑年は「我慢（耐える）」「これから発展する前触れ（芽が出る）」というような意味があるようです。
 新型コロナウイルスで私たちの生活様式も大きく変わりましたが、中央体育館が皆様の健康に少しでもお手伝いできる一年になればと願っております。
 皆様のご健康と健やかなる毎日となりますようお祈り申し上げます。
 本年もよろしくお願い致します。

お正月太りに効果的な体操！ 左右交互2回

脇腹ひねり！（ウエストを細くしたい、便秘解消！）

1、両腕、両足を遠くへ伸ばす



2、左ひじと右ひざを近づける

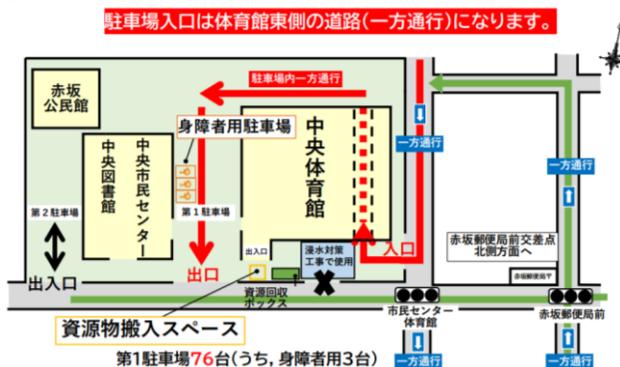


ポイント

両手、つま先までじっくり伸ばしてから縮める

駐車場のご利用について

浸水対策工事により駐車場の出入口が令和5年3月までの間（予定）、変わります。ご利用の際はご注意ください。



らくらくトレーニング

11月から再開しましたらくらくトレーニング、
毎週火曜日15:30~16:30で実施いたします。
 対象18歳以上 運動初心者の方でも安心して取り組んでいただけます。

1月開催日 12日、19日、26日

<申込方法>

- ・教室開催前の4日間（金曜～月曜）
- ・電話予約（092-741-0301）のみ（受付時間：9:00～19:00）
- ・先着10名までで（定員になり次第、受付終了）
※万が一空きが出た場合、前日の19:00まで受付可。

<当日の受付>

- ・開始10分前より健康相談室（1階）にて、受付を行ってください。（初めて参加される方は、受付時に申込書の記入が必要です）
- ・参加料400円を支払い、開始時間になりましたら教室スタートです。

<持ち物>

- ・運動できる服装、室内用シューズ、水分補給できる物、タオル



消防訓練

消防署より講話、消防訓練をして頂きました。



接遇研修

改めて日頃の対応について考え再確認致しました。



中央体育館



【休館日のお知らせ】

☆1月の休館日は**18日(月)**です！！

中央体育館 〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5
 TEL 741-0301 FAX 741-0617