

中央体育館だより



連日、猛暑が続きますね。皆さま、夏バテしていませんか？

水分補給だけでは対策しきれない暑さになってきました。保冷が効く物を上手く活用し休憩をこまめにとり体調に気をつけながら適度に運動は続けていきましょう！

暑さ対策をしよう！

福岡市では熱中症警戒アラートが連日発表されています。熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

塩分・水分補給



水分補給の飲料としては、0.1～0.2%程度の食塩と糖質を含んだものが効果的です
汗の量やのどの渇きにに応じて200～250mL程度を目安にこまめに水分を補給するようにしましょう
5～15℃が好ましい温度です

体を冷やす



深部体温を下げるためには首筋・脇の下・足の付け根大きな血管を継続して冷やすと効果的です
休憩時に凍ったドリンクやタオル等を活用しましょう

こまめな休憩



30分に1回、10分～15分を目安に休憩を取りましょう。
体温が上がると心拍数も上昇します
運動前と比較し様子をみながら運動をしましょう

オリンピック開幕！

いよいよパリオリンピックが開幕です。

OLYMPICS



オリンピック：7月26日～8月11日 パリンピック：8月28日～9月8日

4年に一度のこの機会に、好きなスポーツや福岡県出身・在住などの身近なアスリートを応援しましょう。

中央体育館では当施設を利用している道下美里選手を応援しています！

道下選手は9/8に女子マラソン(視覚障害T12)に出場されます。

東京パラリンピックからの2連覇がかかる注目のレースです！



8月に募集を開始するスポーツ教室！

★ 申込み 8/1(木)～8/15(木)

ヨガ教室

- ◆日時 9/4, 9/11, 9/18, 9/25
10/2, 10/9, 10/16, 10/23
- ◆曜日 各水曜日
9:30～10:30(全8回)
- ◆料金 5,600円
- ◆定員 13名
- ◆対象 18歳以上



エアロビクス

- ◆日時 9/4, 9/11, 9/18, 9/25
10/2, 10/9, 10/16, 10/23
- ◆曜日 各水曜日
11:30～12:30(全8回)
- ◆料金 4,800円
- ◆定員 10名
- ◆対象 65歳以上



★ 申込み 8/10(土)～8/25(日)

リンパ&ボディコンディショニング

- ◆日時 9/27, 10/4, 10/11
10/18, 10/25, 11/1
- ◆曜日 各金曜日
13:30～14:30(全6回)
- ◆定員 13名
- ◆対象 18歳以上
- ◆料金 4,200円



お盆も通常開館しています！

8月の休館日は、**8月19日(月)**です。

それ以外の日は、通常どおり開館しています。
ご利用をお待ちしております♪

中央体育館 **8月の休館日 8月19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



個人利用の予定はこちら

旧Twitter



Instagram



Facebook