



# 中央体育館だより



2024.10

福岡市では、毎年10月を「健康づくり月間」としています。運動は苦手という方も、はじめようとは思っているけどなかなか行動に移せていないという方も、これを機に、できることから始めてみませんか♪

## 健康づくりに必要な生活習慣

健康になるために大切なものは、「食事」「運動」「睡眠」を正しいバランスで取ることが必要です。どれかが多くなったり・不足しても不健康になってしまいます。

「スポーツの秋」「食欲の秋」とも言いますが、暑さも和らいできたので健康づくり月間をきっかけにご自身の生活を見直してみてもいいでしょうか。

### 睡眠



・成人【6時間(6～8時間が適正)】 ・高齢者【床上時間8時間以下】

※床上時間(眠っている時間+起きて横になって過ごしている時間)

日中にしっかり日光を浴びたり、寝る1～2時間前に入浴すると睡眠の質が上がります。

### 運動



ウォーキングなどの有酸素運動や軽い筋力トレーニングは習慣づけやすい運動です。まずは15分程度のウォーキングやすき間時間に家でできる運動からはじめましょう。

一人で実施が難しい方は中央体育館の「らくらくトレーニング」教室やスロージョギング(イベント)に参加してみましょう！

・らくらくトレーニング(毎週火曜(¥500/1回))

・スロージョギング(10/14(月・祝) (¥700/1回))

### 食事



朝食をとる

よく噛んで、できるだけ主食・主菜・副菜のそろったバランス良い朝食をとりましょう。

夜遅い食事は肥満にもつながるので就寝の2～3時間前に夕食をとりましょう。

季節の味覚が沢山ありますが食べ過ぎに注意しましょう。

詳細は中央体育館までお問合せください

## すき間時間に、足腰強化トレーニング ～かかと上げ～



① 壁に手をつき、ゆっくりと踵をあげます。

② 10秒キープした後、ゆっくり踵を下ろします。

**10回×2セットを  
目標に行いましょう！**

# 10月に募集を開始するスポーツ教室！

★ 申込み 10/1(火)~10/15(火)

## ヨガスクール②

- ◆日時 11/9, 11/16, 11/30, 12/7  
12/14, 12/21, 1/11, 1/18  
1/25, 2/1, 2/8, 2/15
- ◆曜日 各土曜日(一部隔週)  
9:30~10:30(全12回)
- ◆料金 10,800円
- ◆定員 13名
- ◆対象 18歳以上



## げんきっずひろば後期

- ◆日時 11/2, 11/9, 11/16, 11/30  
12/7, 12/14
- ◆曜日 各土曜日  
15:30~16:30(全6回)
- ◆料金 3,000円
- ◆定員 10名
- ◆対象 年中~年長



## オンラインピラティス

- ◆日時 11/8, 11/15, 11/22, 11/29  
12/6, 12/13, 12/20, 12/27
- ◆曜日 各金曜日  
9:30~10:30(全8回)
- ◆料金 5,600円
- ◆定員 15名
- ◆対象 18歳以上

※お申込は当施設HPからのみ



## 道下選手銅メダル！



8月28日~9月8日でパリパラリンピックが開催され、女子マラソン(視覚障害T12)に出場し、当施設を利用されている道下美里選手が3位になり、銅メダルを獲得しました。おめでとうございます！



中央体育館 **10月の休館日 10月21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