



# 中央体育館だより



2024.12

季節が過ぎるのはあっという間ですね、今年も1カ月を残すのみとなりました。すっかり気温も下がり、クリスマスや忘年会で楽しむ日も増えますが、習慣づいた運動が途切れないように、出来る範囲で継続するようにしましょう！

## 知っていますか？「ロコモ」

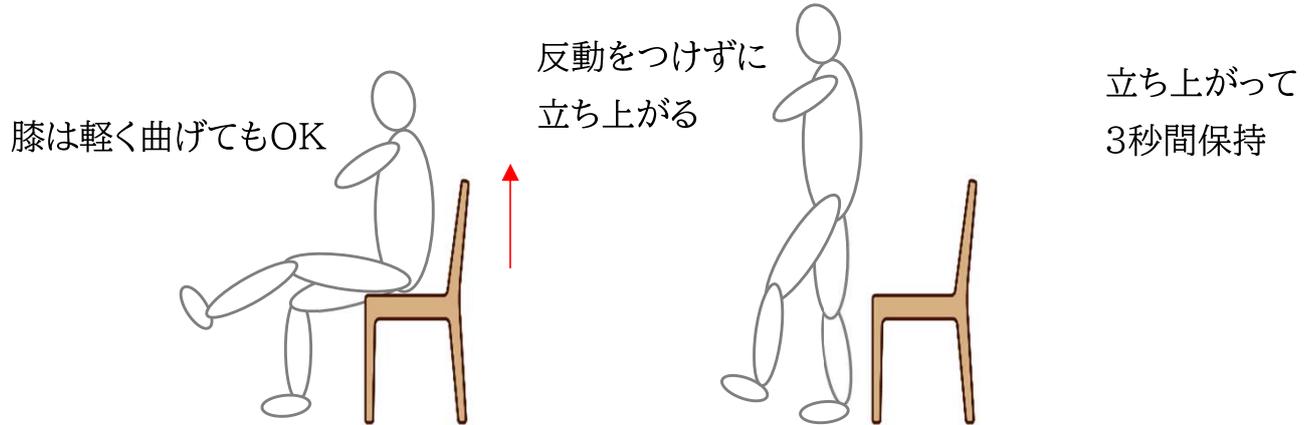
皆さんはロコモを知っていますでしょうか？ロコモとは運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態が、ロコモなのです。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

### ロコモ度テスト

胸の前で腕を組んで40cmの台から両脚で立ち上がれたら、片脚でテストをします。基本姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。

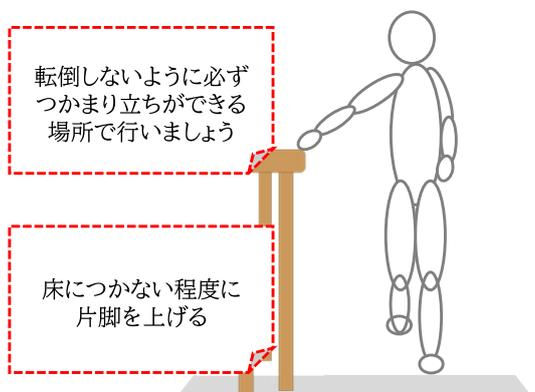


ご自宅で実施する際はご家族などのサポートがあり、安全を確認した上で実施してください。

【引用】：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発サイト

## 自宅でできる「ロコモ予防」

### バランス能力を鍛える「片脚立ち」



### 脚の筋力を鍛える「スクワット」



# 12月に募集を開始するスポーツ教室

## ピラティス後期

- ◆日時 1/10,17,24,31  
2/7,14,21,28
- ◆曜日 各金曜日  
(全8回)  
11:15~12:15
- ◆料金 5,600円
- ◆定員 30名
- ◆対象 18歳以上
- ◆講師 佐野 直美先生



## 卓球

- ◆日時 1/15,22,29  
2/5,12,19,26  
3/5,12,19
- ◆曜日 各水曜日(全10回)  
13:30~15:15
- ◆料金 7,000円
- ◆定員 25名
- ◆対象 50歳以上
- ◆講師 卓球協会より2名

★ 申込み 12/1~12/15

## 腸&リンパ美人 エクササイズ後期

- ◆日時 1/27  
2/3,10  
3/3,10,24
- ◆曜日 月曜日隔週  
(全6回)13:30~14:30
- ◆料金 4,200円
- ◆定員 15名
- ◆対象 18歳以上
- ◆講師 鹿毛 智子 先生



## げんきっず スクール

- ◆日時 1/18,25  
2/1,8,15,22
- ◆曜日 土曜日  
(全6回)  
15:30~16:30
- ◆料金 3,000円
- ◆定員 10名
- ◆対象 小学校1~2年生

★ 申込み 12/15~12/28

## 年末年始休館日

年末年始の休館日は以下のとおりです。お間違いのないようご注意ください。

**令和6年12月28日(土)~令和7年1月4日(土)**

本年もありがとうございました。2025年も中央体育館をよろしくお願ひします。

中央体育館 12月の休館日 12月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



個人利用の予定はこちら

旧Twitter



Instagram



Facebook