



中央体育館だより

2025.2

2月に入りました。暦の上では立春になりますが、まだまだ寒い日も多いですね。春の陽気を感じる日もありますがその分寒暖差が生じる季節です。風邪など体調に気をつけながら、定期的な運動を継続しましょう♪

生活習慣病予防に運動しよう！

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。

それを防ぐには、日頃の体調、身体の些細な変化など、つねに自分自身の健康に目を向ける必要があります。病気になってからではなく、日頃から、適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。

日本生活習慣病予防協会では、日常心がけたい生活習慣をわかりやすく表現した健康標語「一無、二少、三多※1」を普及啓発しています。

※1「一無、二少、三多」とは一無(禁煙)、二少(少酒、少食)、三多(多動、多接、多休)をわかりやすく表現しています。

一無：禁煙

二少：少酒(1日20g)少食(腹八分目)

三多：多動(今より10分多く運動しよう)、
多接(人、事、物に接しよう)
多休(しっかり睡眠時間をとろう)



しっかりと休養をしよう！質の高い睡眠

健康的な生活習慣には食事・運動とともに睡眠時間が大切で、質の良い睡眠が疲れをとるには重要です。

成人で7時間以上、高齢者では床上時間(※1)8時間以下が推奨されています。睡眠不足が継続すると、食欲を刺激するホルモンや脂肪を蓄積を促進するホルモンが分泌され肥満の要因にもなります。

寝る前から質の良い睡眠のために下記について、実践してみましょう！

※1:床上(しょうじょう)時間とは寢床に入っている時間

【質の良い睡眠のために出来ること】

- ・日中に日の光を浴びる
- ・食事から就寝まで3時間以上あける
- ・寝る1~2時間前にスマートフォンを使用しない
- ・就寝と起床時間を一定にする
- ・就寝前にアルコール・カフェインは摂らない
- ・適度な運動
- ・入浴はシャワーではなく湯船につかる
- ・昼寝は30分以内に留める



スキマ時間を活用して+10分運動しよう

運動不足を感じる方は健康のために今より+10分運動時間を確保してみませんか？
ウォーキングや室内での運動も10分であれば意外と確保できます。

例：ウォーキング：10分 距離0.7km 歩数1000歩
自宅トレーニング(CM中)：2時間番組で12分



～自宅で体を動かそう～

お尻のトレーニング



つま先は、正面か
少し下を向ける。



5秒キープ!!
膝を伸ばしたまま脚をあげる。
脚をあげたまま5秒キープした後、
ゆっくりとおろす。



脚は体の真横。

10回×3セットを
目標にしてみましょう♪

体がくの字形に
ならないように
気を付けましょう

※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、
無理のない範囲で行ってください。

大好評！「はじめて☆トレ」2月スケジュール

1月から開始した「はじめて☆トレ」ですが、初月から多くの方にご参加いただきました。ありがとうございます。
2月も下記日程で開催します。初めてトレーニング室を利用する方、久しぶりにトレーニング器具を使う方は
ぜひご活用ください！詳細は館内設置の「はじめて☆トレ」のチラシをご覧ください。

- ◆日時 2/6(木)、2/7(金)、2/10(月)、2/13(木)、2/19(水)、2/21(金)、2/24(月)、2/26(水)
- ◆開催時間 15:00～16:00
- ◆指導時間 上記時間内で20～30分
- ◆料金 無料(トレーニング室利用料は通常通りかかります。)
- ◆対象 どなたでもご利用いただけます。



【その他・注意事項】

当日のトレーニング室内の状況によっては、利用人数が多く、指導時間内にご希望の運動器具を利用できない場合も
ございます。当施設でご案内しているマナーアップ、トレーニング室利用時のルールに沿って、利用の順番をお待ちいた
だく可能性もある事を予めご了承ください。

中央体育館

2月の休館日 2月17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