



中央体育館だより



2025.3

まだまだ肌寒い日が続きますが、春の兆しお濠の桜並木のつぼみが膨らんできました。春は一年の中でも寒暖差の大きい季節です。免疫力が落ちないように、低体温には気をつけましょう♪

春バテに気をつけましょう！

春は寒暖差が大きく、それにより春バテになりやすい時期となります。体調を崩すのを防ぐ3つのポイントは以下のとおりです。



原因 対策

- ①気候の寒暖差 → 朝の太陽光を浴びる
- ②体の冷え → 温め食材を摂る（ショウガ・長ネギ・干柿・肉類・醤油・黒砂糖・黒酢・ココア・黒豆茶）
- ③ビタミンB1不足 → 豚肉や玄米などを積極的に摂る。

春バテ予防のためには、具合が悪くなってからだ効果は限定的のため、早めに行動を起こして体調管理に努めましょう！

➡ 不調知らずで快適な毎日を過ごしましょう!!

免疫力UP!! 自分でできる対策法

寒暖差で体の冷えに負けないように免疫力を高めましょう
免疫力を高める方法は以下のとおりです。

体温を上げる!



バランスのとれたお食事



適度な運動



笑うこと♪



体を
春モードに♪

春は冬に溜め込んだものを体から排出しなくてはなりません。そのためには冬の間には体内は、それらを解毒する肝臓に栄養を送ることがとても重要になります。

★ 肝臓をサポート(強化)する4つのポイントは以下のとおりです。

- ①肝臓を助けるタンパク質(豆類・魚介類・肉類など)
- ②必須アミノ酸…
(クルミ・ひまわりの種・小豆・しらす干し・かつお節など)
- ③腸内環境を整える発酵食品(ヨーグルト・キムチ・味噌など)
- ④ほろ苦い春の旬の野菜(ゼンマイ・キャベツ・芽キャベツ・菜の花
大根・ピーマン・きゅうり・ゴーヤなど)



適度な運動と共に旬の季節の食材をバランスよくいただきましょう!!

体が喜ぶ心がけをすることにより、日々を健やかに楽しく、快適に過ごしましょう♪

令和7年度のスポーツ教室の募集が始まります

4月から開始するスポーツ教室の募集を下記のとおり3月より始まります

ピラティス教室



4/11～6/13 (金)
11:15～12:15
参加料:8,000円
定員:30名

申込み 3/1～3/15

ZUMBA®



4/16～6/18 (水)
19:30～20:30
参加料:8,000円
定員:25名

申込み 3/15～3/31

キャンセル待ちが出るほど人気のスポーツ教室です
思い立ったら、すぐにお申し込みしましょう

春のスロージョギング



4/26 (土)
15:30～17:00
参加料:900円
定員:30名
申込み 3/15～3/31

らくらくトレーニング



毎週火曜日
15:30～16:30
参加料:500円
前週金曜から
申込み開始

※スポーツ教室の予定は、急遽変更となる場合がございます。ご了承ください。

自宅でもできる免疫力アップのながら運動

歯磨きしながら



椅子から 立ち上がったら…



TVを見ながら



中央体育館 3月の休館日 3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