

中央体育館だより 2025.8

8月前半にかけて暑さのピークが予想されています。
秋の涼しさを感じるのは10月下旬頃だそうです。暑さ対策をしてこの夏を乗り切りましょう！

「暑さ指数」知っていますか？

「暑さ指数」とは、熱中症を予防することを目的として作られたもので、「気温」「湿度」「日射・輻射熱」の3つの要素を取り入れ熱中症の危険度を可視化した指標です。

運動に関する指針として以下のように定められており、暑さ指数が高いときは熱中症が発生しやすいため対策を講じる必要があります。
運動をする際には、暑さ指数を確認してから行うようにしましょう。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31以上	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上35℃未満	28以上31未満	厳重警戒 (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上31℃未満	25以上28未満	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上28℃未満	21以上25未満	注意 (積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。



お盆も営業します



8月の休館日は**18日(月)**です

休館日以外は通常通り営業いたします。
皆さまのご来館お待ちしております！

トレーニング室混雑状況は
こちらからご確認ください！



スポーツ教室 参加者募集！

ヨガ教室

- ◆ 日時 9/24～11/12(全8回)
水曜日 9:30～10:30
- ◆ 料金 6,400円
- ◆ 定員 20名
- ◆ 対象 18歳以上
- ◆ 申込方法 中央体育館HPより

★ 申込み 8/15(金)～8/31(日)



ヨガの基礎から学び、
初心者の方でも
楽しみながら
ご参加いただけます。

やさしいエアロビクス

- ◆ 日時 9/24～11/12(全8回)
水曜日 11:15～12:15
- ◆ 料金 6,000円
- ◆ 定員 10名
- ◆ 対象 65歳以上
- ◆ 申込方法 中央体育館HPより

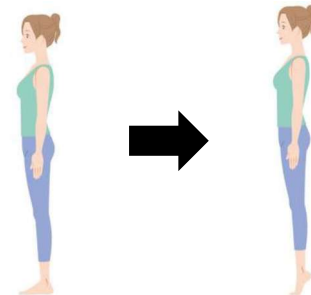
★ 申込み 8/15(金)～8/31(日)



高齢者を対象に、
有酸素運動のエアロビクス
を行います。

今月のエクササイズ

つまずき予防！カーフレイズ



- ①足を肩幅に開いてまっすぐ立つ (壁やバーを持ってもOK)
- ②バランスを取りながらかかとを持ち上げ、ゆっくり下ろし元の姿勢にもどる

トレーニングのポイント

- ・鍛えている部位を意識
- ・正しいフォームを維持
- ・呼吸を止めない

10回×2セット
チャレンジしてみましょう！

中央体育館 8月の休館日 8月18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



X



Instagram



Facebook