

## 健康増進普及月間

厚生労働省では、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病の特性や、運動・食生活などの個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、健康づくりの実践を促進するため、毎年9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定めています。健康増進のために、以下のような取り組みが推奨されています。

### 運動習慣の定着

今より、1日10分多く体を動かすことを推奨しています。



### バランスの取れた食事

1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけましょう。



### 良い睡眠

睡眠時間をしっかり確保し、質の高い睡眠をとりましょう。



### 禁煙

喫煙は様々な生活習慣病のリスクを高めます。



食事や運動、たばこなどの生活習慣を改善することは生活習慣病の予防につながります。生活習慣を見直し、周りの人も誘って健康づくりに取り組んでみましょう！

## 休館日にご注意ください

9月の休館日は**29日(月)**です。

お間違いのないようご注意ください。

## スポーツの日 教室参加者募集！

### スロージョギング

- ◆日時 10/13(月祝)  
14:30~16:00
- ◆料金 900円
- ◆定員 30名
- ◆対象 小学生以上
- ◆申込方法 中央体育館HPより

★申込み 9/1(月)~9/15(月)



歩くペースでゆっくり走るスロージョギングを学ぶイベントです。子どもから高齢者の方まで幅広くご参加いただけます。

### 30分ストレッチ

- ◆日時 10/13(月祝)  
14:00~14:30
- ◆料金 無料
- ◆定員 30名
- ◆対象 小学生以上
- ◆申込方法 中央体育館HPより

★申込み 9/15(月)~9/30(火)



30分かけて全身をほぐします。身体の状態を知りきっかけとなる教室です。

## 今月のエクササイズ

### むくみ解消！ふくらはぎのストレッチ



壁に手をつけて、足を前後に開きます。壁を押しながら後ろの足のふくらはぎを伸ばします。

#### ストレッチのポイント

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

かかどが浮かないようにしながら、20~30秒チャレンジしてみましょう！

中央体育館 9月の休館日 29(月)30(火)  
〒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