

防災訓練をおこないました！

12月16日(月)休館日にて、地震を想定し、迅速に避難ができるよう避難経路の確認や負傷者の応急処置などの訓練を行いました！！

いざという時には慌ててしまい大きなケガなどに繋がってしまうので想定して訓練をする事は、とても大事なことだと改めて感じました。



訓練後は、エコノミー症候群などの避難生活における運動機能低下防止のための体操を行いました★全身をほぐす運動やコーディネーションを取り入れた運動をスタッフで体験！



避難生活はとてつらい状況になると思います。運動などでリフレッシュする事も大事です。これからもスタッフ一同、迅速に対応できるように定期的に訓練に励んでいきます！

2020



HAPPY NEW YEAR!



今年もよろしくお祈りします 子

みなさん！

★あけましておめでとうございます★
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。
本年もどうぞよろしくお祈りいたします。

年末年始はどうお過ごしでしたか？

おいしい食べ物を食べすぎた方や
寒くてあまり外に出ていない方、
運動したくてうずうずしてる方、
ぜひ、市民体育館に
運動をしにきてください！！



スポーツ教室 Web申込のご案内

スポーツ教室の募集案内より、インターネットお申込みが出来ます！
ホームページは『福岡市民体育館』で検索するか、QRコードもしくはこちらのURL【<http://www.sports-fukuokacity.or.jp/>】まで！
その他ご質問、ご不明な点等があれば職員までお尋ねください。



市民体育館
QRコード



1月号

〒812-0045

福岡市博多区

東公園8-2

TEL 641-9135

FAX 641-9139

【今月の休館日】

20日(月)

※定期点検の為
お休みとなります



くびれエクササイズ！その①

～腹筋群の筋力強化～



お腹の脂肪が気になる方へ、腹部の筋力トレーニングを行い、お腹を引き締めていく。

- ① 肘を立ててうつ伏せになる。(スタートポジション)
② ①の状態から、頭からかかとまで一直線になるようにゆっくり体を持ち上げていく。(フィニッシュ)



- ③ ②の状態を20秒キープ。3セット行いましょう。

<ポイント>

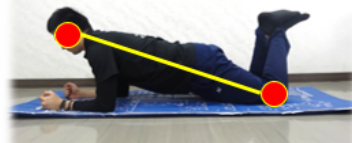
- ・肩の真下に肘がくるようにする！
- ・頭からかかとまで一直線！
- ・呼吸を止めないように自然な呼吸で行う！

トレーニング
だより



ちょっと工夫！

★ 膝付きで行うと、強度が下がり、やりやすくなります！



頭から膝まで一直線になるように！