

☆人権研修を行いました☆

1月20日(月)休館日にて、各受付・職員、約30名で人権研修を行いました！「LGBT」セクシャルマイノリティーをテーマに各グループに分かれ、意見交換などを行いました。



4グループに分かれてディスカッションします★！

自分の意見やグループみんなの意見をまとめてしっかりとメモ...



グループで意見をまとめて代表者が発表しました！！



今後も定期的な研修を行い、より良い市民体育館を作っていきたいです！

豆ト〜ク！！大豆の豆知識

2020年
2月1日発行

みなさん、2月3日は節分ですね♪ 節分といえば・・・『大豆』です！ということで、大豆についてちょっとした健康豆知識をご紹介します☆

栄養価が高くタンパク質が豊富な事から【大豆 = 畑のお肉】と呼ばれています！

また、吸収速度もゆっくりなので腹持ちが良く、ダイエットには最適です。

ただし！野菜ですが、脂質も含まれる為食べすぎには注意しましょうね♪



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

福岡市民体育館だより

2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】

17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②

～腹筋群の筋力強化～

目的 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、横向きで寝る。(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！