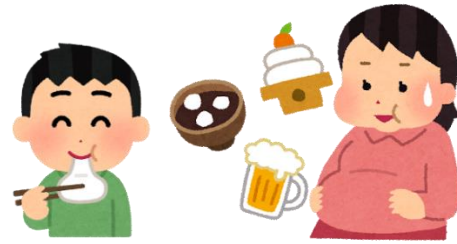


— 皆さま、あけましておめでとうございます —

2021

年が始まりました♪年末年始はいかがお過ごしだったでしょうか？2020年はコロナで大変な年でしたが、今年は楽しい一年となりますように。本年もどうぞよろしくお願いいたします！

正月太りをしてしまった方、まだまだ正月気分がぬけない方、ぜひぜひ市民体育館をご利用ください!! トレーニング室やダンスなどの各諸室、事前予約制にてご利用いただけます♪



福岡市民体育館だより

利用者の皆さまへ

既にご存じの方もいらっしゃると思いますが、市民体育館はR3年度から、第一競技場のみの営業となります。詳細につきましては、HPや館内掲示物にてご案内させていただきますので、よろしくお願いいたします。



1月

トレーニングだより

転倒防止トレーニング

筋力はどんどん落ちていく？



筋力は、30歳代にピークをむかえます。運動をしないとどんどん筋力は低下し関節痛や転倒の原因になり大変危険です。そうならないためにも...



18日(月) ※定期点検の為

① (脚全体)



- その1
●足を左右開き、両足を床につけたまま片足に体重をかけてキープ!
- その2
●足を前後に開き、前の足に体重をかけてキープ!

時間:5~10秒 回数:5~10回

② (太もも前)



- 両膝を曲げて座り、片足をななめ上に伸ばしてキープ!

時間:5~10秒 回数:5~10回

③ (太もも後ろ)



- うつぶせに寝て膝を伸ばしたまま、ゆっくり片足持ち上げてキープ! キープした後ゆっくり下します。

時間:5~10秒 回数:5~10回

