

# 利用者の皆様へ お知らせ

市民体育館は  
R3年度4月から、  
第一競技場のみの営業  
となります。

本館・補助競技場・  
プールはR2年度3月を  
もって閉館いたします。



休館日(2/15)に  
コンプライアンス研修  
を実施しました!!

まずはケースドラマを  
視聴して、どこが良く  
なかったのか、どうす  
ればそのような事態を  
防げたのかを各々で考  
えました。



その後は、周囲のひとと意見交換を  
しました。問題が起こった原因は、  
当事者だけの責任なのか、環境や  
雰囲気は悪くなかったのか、いろい  
ろな考えがあがっていました!

近頃、頻繁に耳にするコンプライアンス問  
題。「悪いことはしない」当たり前のこと  
ですが、その当たり前をしっかりと意識して、  
仕事と向き合っていきたいです!



福岡市民体育館だより

3月

## トレーニングだより

なんかやる気が出ない...そんな時は...

### ●コロナ禍の中、ストレスなどでやる気が出ない方へ!

やる気を出すには 脳の真ん中あたりを活動させてやると良いと  
言われています。

どうやって?それは意外と簡単!!

**「何でも良いのでとにかく体を動かす」**ことです。

体を動かそうとして筋肉が動くと、その刺激が脳の真ん中あたりを  
活動させ、やる気が出てきます。

運動でも勉強でも、なぜかやる気が出ないときは、何も考えずに  
一度軽く体を動かしてみましよう!!

やる気が湧いてくるはずですよ。このように、脳というのは体を通して  
状況を判断しようとしています。

つまり**「楽しいから笑う」**のではなく**「笑っているから楽しい」**

と脳が判断するのです。笑うことで免疫力もUPします!

~ やる気は、体を動かせば自然に出てきます!! ~



今月の休館日  
15日(月) ※定期点検の為