

## 利用者の皆さまへ

令和2年度3月をもちまして、福岡市民体育館の本館・補助競技場・プールは閉館いたしました。48年という長きにわたり、ご利用頂き、ありがとうございました。尚、**令和3年度4月からは第一競技場のみ営業**いたしますので、今後ともよろしくお願い致します。



今後の運用（個人利用等含む）に関しましては、福岡市民体育館のHPや館内掲示にてご案内させていただきます。ご不明な点がございましたら、いつでも職員にお尋ねください。



市民体育館HP  
TOP



### 福岡市民体育館北側駐車場

3月下旬、桜が満開になっていました!!  
今年はコロナ禍ということで、お花見も自粛された方が多かったのではないのでしょうか?  
来年こそは満開の桜を眺めながら、みんなで和気あいあい語って、楽しめますように!!



# 福岡市民体育館だより

## 4月

### トレーニングだより

春になるとストレスを感じやすくなる？

春は眠気との戦い？

#### ●ストレス解消には深呼吸が効果的

4月になり新しい環境になると、今までとは勝手の異なり、気づかないうちにストレスが蓄積されていく傾向になります。

そこでオススメする簡単な解消法は**深呼吸**です。

**深呼吸**は、自律神経のうち副交感神経の働きを促します。

“戦闘モード”といえる交感神経が優位な状態から、リラックスをつかさどる副交感神経へ移行させるきっかけになります。

たまには、郊外に出かけて自然の中で**深呼吸**して肩の力を抜いてみるのはいかがでしょうか？

#### ●眠気を感じがちな春ビタミンB群を摂ろう！

春になると冬の時より代謝が活発になる。そのため代謝に必要です。ビタミンB群が不足になります。ビタミンB群が不足すると、疲れを感じやすくなり眠気を覚えるのです。

☆**ビタミンB群は豚肉や玄米などの雑穀類には多く含まれています。**



今月の休館日  
※定期点検・臨時休館の為

19  
・  
20  
・  
21  
日