

-運動-

雨が降ると、外に出るのも億劫になりますよね。家の中でダラダラ過ごして、気づいたら体重が増えていたなんてことにならないように、屋内でできる運動をしましょう！



●自重トレーニング

スクワットや腕立て伏せなど、無理のない範囲で行いましょう♪



●有酸素トレーニング

ランニングは厳しいかもしれませんが、ダンスエクササイズなど、取り組みやすいものから挑戦しましょう♪



梅雨(つゆ)とは、日本の5月末から7月初～中旬にかけての、曇りや雨の日が多くなる時期のこと。今年は例年より梅雨入りが早く、5月15日ごろの梅雨入りとなりました。

降雨に伴い、外での活動が難しくなります。そこで今回は、屋内でも楽しめるものを皆様にご紹介します♪

-読書-

ミステリー小説や恋愛小説など、本にもジャンルは様々です。また、小説に限らず、絵本や漫画を読むのもアリ！屋内で過ごす時間が増える今は大チャンス！たくさん知識を身につけましょう♪



-料理-

普段は料理をしない方も、挑戦するいい機会になるのではないのでしょうか？最近では、電子レンジを使ったレシピもたくさんあります。簡単なものから大丈夫！楽しみながらやってみましょう♪



利用者の皆様へ

コロナや梅雨で、思うように外出できない日々が続きますが、なにかひとつでも楽しめるものをつくって、毎日を少しでも有意義に過ごしましょう！！

福岡市民体育館だより



場所を選ばず！誰でも簡単にできて！リズムにのりながら楽しくできる！

そんな運動があればいいのに、こんなことを思っている皆様、朗報です！！あるんです！そんな運動が！それはなにかというと、

★ラジオ体操★

ラジオ体操は、第一(3分13秒)と第二(3分8秒)を合わせて、6分21秒のできるエクササイズです。

●特徴

- 第一 腕や足の筋肉を伸ばしたり、関節を大きく動かすことで血行促進や体のゆがみ改善、肩こり緩和に効く
- 第二 多くの筋肉を動かし、体全体でエネルギーを使うことで筋力強化と内臓の活性化に効く

伸ばすところは伸ばす、止めるところは止めるなどのポイントを押さえてやってみると、じわじわと効いてくる感じがわかると思います。体力に自信がない方は、第一を是非！慣れてきたら第二に挑戦しましょう♪



6月

21日

今月の休館日 ※定期点検の為

