

# 福岡市民体育館だより

2023年



寒い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
今年にはコロナウイルスだけでなく、インフルエンザも猛威を振るっていますので、こまめな「手洗い・うがい」を心がけましょう。そして、2月といえば節分ですね！節分では歳の数だけ豆を食べることで無病息災を願うと言われていています。大豆には、たんぱく質・ビタミン・食物繊維などが多く含まれていますので、節分だけでなく日常の食事でも取り入れていきましょう♪

## お家で簡単★タオルトレーニング 第1弾

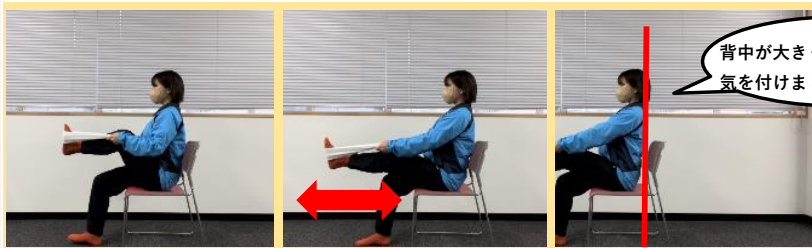


### 1.体幹（上下5回・左右5回）×2



- ①肩幅よりやや広めに握る
- ②そのまま頭上へ持ち上げ足元まで下ろす
- ③中心に戻り左右に捻る

### 2.背中・膝裏（左右10回ずつ）×1



背中が大きく丸まらないように気を付けましょう！

- ①片方の足裏にタオルを回し掛ける
- ②ゆっくり膝を伸ばす
- ③タオルを軽く引きながら胸を張る

## スポーツ教室のお知らせ

### ◎初心者バドミントン教室

日時：4月5日(水)～6月14日(水) 毎週水曜日(5月3日を除く)全10回

時間：20時00分～21時30分

対象：18歳以上(定員20名)

料金：6,000円

募集期間：2月15日(水)～2月28日(火) ハガキもしくは市民体育館HPより受付。

※当選者の方のみ参加決定通知を送付します。



【2月定期点検日】

2月20日(月)

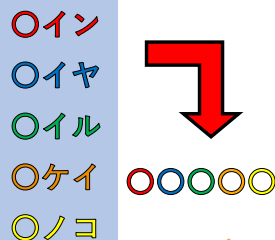
## ちょこっと脳トレクイズ～先月号答え～

Q.○を埋めて1つの言葉をつくって下さい。

A.目玉焼き

(メイン・ダイヤ・マイル)

ヤケイ・キノコ



## NEXT QUESTION

答えは次号のお楽しみ♪

Q. ( ) には【ソース・アート・コート】のうちどれが当てはまるでしょう。

ドーム→レール→ミート→ファーム  
→ ( ) →ラード→シード→ドーム



〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2

TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



Twitter



FB