



だんだん、寒さが厳しくなってきました。
朝夕は冷え込みますが、みなさん体調は大丈夫でしょうか？今年も、夏が暑かった分、冬はかなり寒いようですので、寒い時こそ運動をして温まりましょう☆

総合西市民プール

News Letter



健康まめ知識

●『秋バテ』に注意！

夏に聞く夏バテ。秋にも『秋バテ』があります。夏の疲れが残っていたり、寒暖差が大きくなる事で自律神経が乱れ不調が生じます。

≪秋バテの主な症状≫

- ・疲労感
- ・消化器系の不調
- ・やる気、集中力の低下
- ・抗うつ感
- ・イライラ
- ・不眠 など...

自律神経の乱れからくる秋バテにならないためには、

- 生活リズムを整える
朝昼はしっかり動き(運動)、夜はしっかり体を休めましょう。
- バランスの良い食事
秋は旬の食材が多くあります。きのこや野菜、魚などバランスよくできれば多くの食材(種類)をとり入れましょう。
- 冷え対策
体を冷やさないように冷たい食べ物や飲み物は控え、外出時はマフラーなどで首周りを温め、夜はお風呂につかり体を温めましょう。

この3つは、秋バテに限らず、風邪などの予防にもつながりますので、少しずつでも生活の中にとり入れてみましょう☆



スポーツ教室

● 11月募集教室のお知らせ

【募集期間：11/1～15】

- ・サタデー水泳教室Ⅱ
- ・小学生チャレンジ水泳(土)Ⅱ
- ・小学生スイミング(土)Ⅱ

【募集期間：11/15～30】

- ・小学生チャレンジ水泳(月)Ⅱ
- ・小学生スイミング(月)Ⅱ

大人・小学生の水泳教室の募集です☆
上記教室は12月もしくは1月からの開催となります。

各教室の回数や料金、開催期間など詳細については、HPをご覧ください。当施設までお問い合わせください。ご応募お待ちしております！！

※応募多数の場合は抽選となります。予め、ご了承ください。



トレーニング情報

● 体幹トレーニング 上級編

先月に続き、体幹トレーニングです！
今回は、上級編。無理をせず行いましょう。

【目標】1つのレベルで3セット
※ 余裕が出てきたら、次のレベルに進みましょう。

■ レベル1



肘立ての姿勢をつくります。



膝を横に開き、40秒キープします。(逆も同様に行います)

股関節が硬い方は無理をしないようにしましょう。
曲げた膝の腰が上がりやすいので、膝は上げすぎないように。

■ レベル2



肘を立て、足を揃えたまま横向きでしっかり腰を上げ40秒をキープします。(逆も同様に行います)

頭から足先の一直線を意識し、肩が前後に倒れないように注意しましょう。足は必ず重ねましょう。



西プールSNS
絶賛公開中★

二次元コード



(公財)福岡市スポーツ協会

総合西市民プール 【開館時間】午前9時から午後9時まで

〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号 電話:092-885-0124 FAX:092-885-6016