



こんにちは★

気温が高い日が増えてきておりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

6月は夏の始まりということで、夏至は6月21日(金)に迎えます！

夏が訪れる前に、これから雨が多くなり過ごしにくくなると思いますが、体調を崩されないようにお気をつけください。

総合西市民プール

News Letter

7月と8月の健康運動教室・フロアエクササイズ・アクアエクササイズはお休みです。

また、後期から受付方法が事前募集となります！

健康運動教室Ⅱ/フロアエクササイズⅡ・・・8/1～8/15募集

アクアエクササイズⅡ・・・10/1～10/15募集

詳細は後日広報いたしますので、もうしばらくお待ちください。



健康コラム

6月は全国的に梅雨入りする地域が多く、雨の日が増えてきますね…。雨の日が増えてくると、気圧の変化により自律神経が乱れ、気分が落ち込んだり、だるさ、頭痛など心と身体に不調が起きやすくなります！他にも、湿度が高くなるため、クーラーなどを付ける機会が増えることで、寒暖差による冷え症やむくみが出てくる方います。

そんな梅雨時期の体調不良を少しでも軽減できるように、日常生活で気を付けてほしいことをご紹介します◎

①規則正しい生活を送る

起床時は雨やくもりの日でもカーテンを開けて外の光を浴び、体内時計をリセットしましょう！また、だるさを感じる時は、ウォーキングなどの軽い運動を行うと、血の巡りが良くなって不調の原因を解消することができます♪

②身体を冷やす食べ物は控える

湿度が高くジメジメする日が続くと、アイスクリームなどが食べたくなりますが、食べ過ぎると、胃腸が冷えて体調が悪くなります。常温の水やしょうがなど身体を冷やさない食べ物を積極的に摂取しましょう。

冷えなどによるむくみの解消にはカリウムが多く含まれる食品がオススメです！
例) 海藻類/アボカド/ほうれん草 など



今月のトレーニング情報

難易度 ★★

今月は、下半身トレーニングをご紹介します！

■ ヒップリフト 10回×3セット



ポイント👉

- ・足裏は床から離さない
- ・肩からお腹膝まで一直線になるよう保つ

①仰向けになり、膝を立てる

②お尻を持ち上げる

～運動前は必ずストレッチを行きましょう！～



(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



ホームページ



SNS