



こんにちは☀
 すっかり秋の気候となり、肌寒い日が続いていますね。最近、金木犀の香りがフワッと香ることが多々あり、秋の訪れを実感しておりました♪
 秋といえば、「読書の秋」「スポーツの秋」と新しく物事をはじめやすい季節であり、「食欲の秋」でおいしい食べ物も沢山あります♪
 皆さんも何か新しいことに挑戦してみたいはかがでしょうか！

総合西市民プール

News Letter

スポーツ教室 応募案内

11/1 ~ 11/15

小学生ダンスⅡ/ZUMBA®Ⅱ
 げんきっず中学年

免疫力を高める身体づくりに取り組もう！！

これからの季節、**低気温と空気の乾燥はウイルスを活発にします**☹
 そんなウイルスに打ち勝つために、今から免疫力を高める生活を意識していきましょう★

- ☑1日3食バランスの良い食事
- ☑腸内環境を整える
- ☑適度な運動
- ☑質の高い睡眠時間を確保する
- ☑身体を冷やさず、温める
- ☑ストレス解消法を見つける

主菜・副菜などが揃った「一汁三菜」を基本とし、栄養に偏りがないよう意識しましょう！

適度な運動は血流やリンパの流れを改善します。ウォーキングやヨガ・ストレッチがおススメです！

免疫力は体温が高い方が働きが良くなります。湯舟に浸かったり、根菜などを積極的に摂りましょう



ヨーグルトなどで善玉菌を摂取し、そのエサとなる食物繊維やオリゴ糖を摂取しましょう！

深い睡眠は成長ホルモンを多く分泌し、細胞の修繕や疲労回復、免疫機能の強化を促します！

ストレスは自律神経を乱し、免疫細胞が弱まります。散歩や趣味に没頭できる時間を確保しましょう

今月のトレーニング情報

今月は、下半身トレーニングをご紹介します！
 ■ドンキーキック(左右10回×2セットずつ)

難易度 ★★



①四つん這いの姿勢になる
 ※背筋は丸まらない様注意する



②片方の足を後ろ向きに蹴り上げる。
 ※足は伸ばし切らずに膝を曲げた状態



③ゆっくり元の位置に戻す。
 ※戻した足は床につけない

～運動前は必ずストレッチを行いましょう！～



(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



X (Twitter)



Instagram