

# 福岡市民体育館だより

2024年

11月

号

紅葉の季節になり、寒さも感じられる時期になってきましたが、体調の方はいかがでしょうか？行楽日和で外出が多くなってく方も多いかと思いますが、体調を整えて、適度な運動もして元気よく過ごしていきましょう！

## 食欲の秋です！！

栄養バランスの取れた食事を取り、暴飲暴食にならないよう適度な量を心がけていきたいですね。健康的な食事をとると適正体重の維持や生活習慣病の予防、腸内環境の改善につながります。食事、健康、運動は密接に関連しています。バランスの取れた食事、適度な運動、そして健康的な生活習慣を維持することが重要です。

バランスの取れた食事：野菜、果物、全粒穀物、タンパク質、健康的な脂肪をバランスよく摂取することが大切です。

適度なカロリー摂取：自分の活動レベルに応じたカロリーを摂取し、過剰なカロリー摂取を避けることが重要です。

水分補給：十分な水分を摂取することで、身体の機能を正常に保つことができます。

### 食生活チェック表

食塩の摂取は最小限に。

野菜、果物、食物繊維の摂取を適切にする。

大豆製品を多く摂取する。

魚を多く摂取する。

赤肉・加工肉などの多量摂取を控える。

甘味飲料は控えめに。

年齢に応じて脂質や乳製品、たんぱく質摂取を工夫する。

多様な食品の摂取を心がける。

こちらも  
チェック！

### 歩きスマホ・ながらスマホについて

スマホを見ながら移動すると注意力が散漫となり、人や物への衝突、自動車との事故、さらに転落事故などが発生するおそれがあります。安全に行動することを心がけメールや通知の確認は安全な場所で行うよう心がけましょう。

【注意・安全確認】



周りに気をつけましょう！

### スポーツ教室のご案内

【バドミントンレベルアップ教室】

募集期間：11/1～11/15

実施期間：12/11～3/12（全12回）

時間：20:00～21:30（水曜日）

スポーツ教室の申込フォームから応募できます！  
皆様のご参加お待ちしております！！

### 一言アドバイス

スマホやテレビ、パソコンの使用時間が増えると運動不足になりがちです。短時間の運動やウォーキングや階段の上り下り、ストレッチを行うなど積極的に身体を動かしていきましょう！

### ★むくみ改善

#### 体幹トレーニング

仰向けから両足を浮かして、回転させてみましょう！



無理しない程度に行いましょう！

レッツ  
トライ！

注意点

息を吐き、腹筋に軽く力を入れ、リズミカルに両足を動かします。

目安：30秒×2セット

### ★11月の個人利用日★

5日（火） 予約は**先着順**と  
13日（水） なります。  
20日（火） ※詳しくは個人利用  
26日（火） 予約スケジュールを  
ご確認ください！！

### 頭脳クイズ



A・Bがじゃんけんして10回勝負をした。Aはグーを3回、チョキを6回、パーを1回出した。Bはグーを2回、チョキを4回、パーを4回出した。あいこは一度もなかった。2人が何の手をどの順番で出したかは分からない。さて、勝ったのはどちらでしょうか？ 答えは12月号で♪

### 先月号の頭脳クイズ

都道府県の代表チームが47、トーナメント方式でバレーボール大会を開いた場合、優勝チームが決定するまでに、全部で何試合あるでしょうか？

答え：46

1試合で1チーム消えるので、46試合すれば優勝チームが決まります。なので答えは46になります。

【11月の休館日】18日(月)

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2  
TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



X (旧Twitter)



FB