

# 福岡市民体育館だより

2024年

6月

号

梅雨の時期に差し掛かってきましたが、皆様お身体の調子はいかがですか？気温と湿度が高くなり、じめじめとした気候になってきますが、環境の変化に負けずに元気よく運動していきましょう！

## 雨の日は何をして過ごされますか？

外出することが少なくなり、部屋の中にいるとついテレビやスマホを眺めてしまう時間が多くなりやすい季節ですね。運動を始めたのに身体を動かす機会が少なくなると、トレーニングが続かなくなってしまいがちです。そこで、トレーニング継続のコツをいくつかご紹介します！

### トレーニング継続のコツ

- ・ 目標を具体的に明確化する
- ・ 時間・日付を固定化する
- ・ 環境を整える
- ・ 少ない回数から始める
- ・ 成果以外のメリットを見つける
- ・ 結果を目に見えるようにする
- ・ ゆるい計画を立てる

まずはできるところから決めて、無理なく取り組んでみるのがコツです！



**継続は力なり！**

### 腹筋に効くトレーニング方法のご紹介



足を90度にして、息を吐きながら、ゆっくりと上体を起こします。



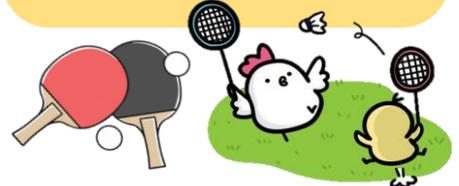
両膝の間は握りこぶし1つ分程度空けましょう！



上半身を左右にツイストして、お腹まわりを引き締めていきましょう！

### ★6月の個人利用日★

- 4日(火) 予約は**先着順**となります。
- 5日(水) となります。
- 18日(火) ※詳しくは個人利用
- 19日(水) 予約スケジュールを
- 24日(月) ご確認ください！！



### 頭脳クイズ

□に入る数字はなんでしょう？

家→1 笛→6 石→3 岩→□

答えは7月号で♪

**先月号の答え♪**

**答え：0**

1月から12月までの英語をイニシャルになります。

J→1月 F→2月 M→3月 A→4月

M→5月 J→6月 J→7月 A→8月

S→9月 [O]→10月 N→11月 D→12月

【6月の休館日】

**17日(月)**

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



HP



Instagram



Twitter



FB