福岡市民体育館だより

2025年 2月号

寒さが厳しい日々が続いております。皆様、体調お変わりなくお過ごしでしょうか。寒さで身体が冷えないよう、食事や服装などに気をつけ、しっかりと寒さ対策をして体調管理をしていきましょう！

鬼は外、福は内で無病息災、健康に過ごそう！

節分は「立春」の前日にあたりますが、立春は暦の上で春が始まる季節のこと。つまり、節分は冬の終わりの日で、翌日から新しい季節が始まる区切りの日となるわけです。
そのため、邪気や悪いものを落として、新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われてきたのです。

２月は如月（きさらぎ）その由来とは？

「衣更着（きさらぎ）」が転じ、厳しい寒さに備え重ね着をする季節（衣を更に重ねる）という意味のほかに陽気が更に長くなっていく月として「気更来（きさらぎ）」、春に向けて草木の生命が動き出す「生更木（きさらぎ）」などの説もあるとされています。

２月下旬に開花の「梅」。花言葉は、「高潔」「忠実」「忍耐」

寒さに負けない！体幹トレーニング！

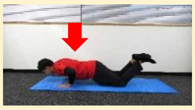
■体幹
プランクの姿勢から片足ずつ交互に上げる

①身体の軸を意識！
②左右10回×2セット

バランス力アップ！

■大胸筋
膝つき腕立て伏せで筋力強化！

脂肪燃焼促進！
新陳代謝アップ！



まだまだできる
という方は、、、

バランスと体幹をさらに強化！

準備運動をして取り組みましょう！

■体幹（腹直筋・脊柱起立筋など）

・両腕を肩幅までに開き、手のひらを床につけ、両脚は腰幅に開き、膝を床につけて、片脚を後ろに伸ばし、反対側の腕を前方に伸ばす。

真っすぐを意識し、バランスに気をつけましょう！

★注意点
・顔を上げないようにし、一呼吸で交互に繰り返していき、足首の角度がなるべく９０度になるようにしましょう。
※無理をしないようにしましょう！

★2月の個人利用日★

４日（火）
１２日（水）
２１日（金）
２５日（火）

予約は**先着順**となります。
※詳しくは個人利用予約スケジュールをご確認ください！！

【2月の休館日】 17日（月）

頭脳クイズ

潔癖主義で完璧主義の人がいます。仕事も完璧で清潔なところも完璧にこなしているのですが、自分の中でどうしても嫌いな場所があるのですが直すことができません。その部分はいったい何でしょうか。

答えは3月号で♪

先月号の頭脳クイズ

5人の子供がお弁当を食べています。
AはBより遅く食べ終わりましたが、Cよりは早かったです。
DはEより早く食べ終わりましたが、Cよりは遅かったです。5人がお弁当を食べ終わった順番はなんでしょう？

答え：BACDE

比較されているCを真ん中に置いて考えます。AよりもBが早く、EよりもDが早く食べ終えていることから、この順番になります。

〒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