

福岡市民体育館だより

2025年



8月



号

真夏の暑さが厳しい日々が続いていますが、皆様体調はいかがでしょう？暑さで体調を崩さないよう適度に運動をして体力をつけ、元気よく過ごしていきましょう！

暑い夏を元気に乗り切るポイント

水分補給

脱水症状や熱中症予防のため、こまめな水分補給を心がけましょう。



冷感グッズの活用

冷却スプレーや保冷剤入りのスカーフは手軽で便利！

早朝や夕方に活動

日中の暑さを避けて、涼しい時間帯を有効に使う。



小さな日陰を探す

特に木陰や緑の多い場所は、涼しい風が通ります。



筋トレを始める前と後はストレッチ！

運動前のストレッチは心拍数や体温をあげて、より運動効果を高め、筋肉や関節の可動域が広がることでけがを予防します。運動後のストレッチは筋肉の緊張をほぐして疲労回復を早める効果があります。

肩・腕

全身

肩



ふくろはぎ

ももの内側



①ストレッチ

②筋力トレーニング



筋トレとウォーキングで脂肪燃焼効果アップ！

※呼吸をしながら15秒程度伸ばします。

③有酸素運動



④ストレッチ



ウォーキングは内臓脂肪の減少に効果的ですが筋力アップの効果は少ないので、スクワットや腹筋などの筋力トレーニングが必要です。なお、筋トレの後は脂肪燃焼がしやすい状態なので、筋トレの後でウォーキングなどの有酸素運動をすると脂肪燃焼効果が高まります。

頭脳クイズ



1円玉・5円玉・10円玉が、全部で20枚あります。
合計70円にするには、1円玉・5円玉・10円玉、それぞれ何枚ずつになるでしょう？

答えは9月号で♪

スポーツ教室

朝のヨガ教室 参加者募集！

募集期間：8月15日～8月30日

実施期間：9月25日～12月18日 全10回

時間：10時30分～11時30分（木曜日）

対象：18歳以上の方 定員：7名

内容：ヨガを基礎から学び、初心者の方でも楽しみながら参加できる教室です。

★8月の個人利用日★

個人利用のお申し

19日（火） 込みは、公共施設
20日（水） 案内・予約システ
25日（月） ム（コミネット）
をご利用ください。

※詳しくは管理事務所までお問い合わせください。

【8月の休館日】 18日（火）

〒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