

# 福岡市民体育館だより

2025年



9月



季節が変わり、だんだんと秋に移り変わる時期になりますが、残暑でまだ暑さもあり、体調を崩しやすい方も多いのではないのでしょうか？規則正しい生活と適度な運動を行い、元気よく過ごしていきましょう！

さあ、生活リズムを整えていきましょう！

早く起きる

朝日をあびる

朝ごはんを食べる

早く寝る



体内時計を整えて、一日を元気よく過ごし、規則正しく、メリハリのある生活を送りましょう！



パソコンやスマホの  
見過ぎで目が疲れて  
いませんか？



ブルーライトは紫外線に近く、およそ380～495nmの波長のため、人間の目で見える光の中では最も短く強いエネルギーを發します。特に強い光を發して、寝る直前まで使用しがちなスマートフォンは、ブルーライトの影響を受けやすいでしょう。

## ●ブルーライトが睡眠に与える影響とは？！

寝る前にブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンと言われるメラトニンの分泌が抑制されます。メラトニンが抑制されると、脳が昼間だと勘違い体内時計がずれ、朝起きるのがつらいといった状態を引き起こします。メラトニンは、体温を下げて眠りへ導いてくれる他、睡眠中の成長ホルモンの分泌も促してくれます。

スポーツやストレッチなどの運動を行い、  
リフレッシュしていきましょう！



## ●夜のブルーライトとの 付き合い方

- ①寝る1時間前からは、スマートフォンの使用をやめる。
- ②夜間はテレビやPCの画面を見過ぎないようにする。
- ③ブルーライトカットのスマホ用画面シールや眼鏡を活用する。

## 健康エクササイズ教室の参加者募集中！

朝の部：9:45～10:45 昼の部：14:00～15:00

一緒に楽しいエクササイズをして、身体を動かしてみませんか？日程などの詳細につきましては、管理事務所に問い合わせください。



みんなで  
楽しく  
エクササイズ！

## 先月号の頭脳クイズ

1円玉・5円玉・10円玉が、合わせて20枚あります。合計70円にするには、それぞれ何枚ずつになりますか？

【答え】 1円玉：10枚 5円玉：8枚 10円玉：2枚



## ★9月の個人利用日★

個人利用のお申し

9日(火) 込みは、公共施設  
22日(月) 案内・予約システ  
30日(火) 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。

【9月の休館日】 16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