

福岡市民体育館だより

2026年



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！

冷房病に気を付けよう！

冷房病とは

⇒・室内外の寒暖差によって自律神経がうまく働かなくなることで、冷たい空気に長時間さらされると、そのバランスが崩れ、様々な体調不良を引き起こす原因にもなる



Point 主な症状のチェックリスト

- ①体のだるさ・倦怠感
- ②足先・手先の冷え
- ③頭痛・肩こり
- ④食欲不振・胃腸の不調
- ⑤睡眠の質の低下



※特に冷えに敏感な

★8月の個人利用日★

個人利用のお申し込みは、
公共施設案内・予約システム
(コミネット)をご利用ください。

6日(木)・21日(金)
・28日(金)

冷房病の対策！

①食べ物で内側から温めよう！

→ねぎ・生姜・にんにくで結構促進○



②脱ぎ着できる重ね着で体温コントロール

③環境の工夫で冷えに負けない空間づくり

→設定温度の見直しや風向きを調整して
直接身体に当てないようにする！

★上記の対策以外にも

「入浴」・「軽い運動」・

「バランスの取れた食事」を意識し
健康な夏を過ごしましょう♪



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♪

【8月の休館日】

31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