

福岡市民体育館だより

2026年

5月

号

新生活がスタートし、早くも1ヶ月が経ちましたがいかがお過ごしでしょうか？

日中と朝晩の温度差が激しく体調を崩さないように日頃から十分な睡眠やバランスの良い食事を心がけ積極的に体をうごかしましょう！



◎5月の不調サインと対処法について

・5月は1年の中でも体調の変化が起きやすい時期の一つとされています。新年度が始まって約1ヶ月が経ち、緊張や疲れが蓄積され、心身にさまざまな不調サインが表れやすくなります。

○5月病：やる気が出ない、気分の落ち込み、無気力感が続く

○熱中症の初期症状：めまい、立ちくらみ、異常な発汗

○夏バテのはじまり：食欲不振、からだのだるさ、集中力の低下

○春の疲れによる不調：睡眠の質の低下、頭痛、胃腸の不快感



これらの症状は単独で現れることもあれば、複数重なって出てくることもあります。

『改善策』 **生活リズムを整える＝ストレスへの抵抗力を高める**

例) ①毎日同じ時間に起きる ②朝食をとる ③日中体を動かす



③の運動習慣がない方にもおすすめなのが1日20～30分のウォーキングです！

始めは10分からスタートして、徐々に時間を延ばしていきましょう。



「なんだか疲れが取れない」など感じる場合はまずは生活リズムの見直しから始めてみましょう♪

4月号 頭脳クイズ正解発表！

Q.白い犬・黄色の犬・茶色い犬・黒い犬がいます。

この4種類の犬の中で、最も大人しい犬はどれでしょう？



⇒ A. 「黒い犬」です。

「黒」という漢字と「犬」という漢字を組み

★5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

7日 (木) い。 14日 (木)

20日 (水) ・ 21日 (木)

27日 (木) ・ 28日 (木)

※詳しくは管理事務所まで
お問い合わせください。

5月休館日

18日

〒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