



中央体育館
1回完結型教室





らくらく トレーニング

参加料
500円/回



18歳以上の方を対象とした、運動初心者の方でも安心して取り組める内容となっております。
また、内容に関してのご質問等あれば、中央体育館まで、お気軽にお尋ねください。

11月のテーマは『 予防・改善エクササイズ 』

開催日	受付開始日	15:30~16:30で開催♪ ※11/26のみ①14:00~ ②15:30~ 各回の教室内容
11/5 (火)	11/1 (金)	転ばないカラダをつくろう 
11/12 (火)	11/8 (金)	たのしく腰痛予防 
11/19 (火)	11/15 (金)	ネコ背改善エクササイズ 
★11/26 (火)	11/22 (金)	寝たきり予防★ 簡単ステップエクササイズ 

★11/26のらくらくトレーニングについて★

11/26は ①14:00~15:00、②15:30~16:30 の2回実施します！

※お申し込みは①または②のどちらかになります。予約の際に時間帯をお知らせください。

参加方法

☆裏面に受付スケジュールを載せています。
お申し込み時にご確認ください。

①教室開催日の4日前、金曜日から月曜日までの4日間、
9:00~19:00の時間帯にて、お電話での予約受付を
先着順で行います。

(例) 11/12 (火) に参加希望→11/8 (金) 9:00 ~ 11/11 (月) 19:00まで
先着受付、定員10名。定員になり次第、受付終了となります。
※万が一、空きが出た場合、教室前日の19:00まで受付可。

②教室開始15分前より健康体力相談室内にて、参加受付を行います。
☆受付時に参加確認⇒参加料500円をお支払い頂く流れとなります。
※初めて参加される方は、受付時に申込書の記入をお願いします。

☆教室のお申込み・教室に関するお問い合わせはこちらまで。
福岡市立中央体育館 Tel 741-0301

~季節の変わり目~

昼と夜の気温差や月平均の気温の寒暖差が大きくなるこの時期、頭痛や倦怠感、肩こり、不眠、肌荒れなど体調を崩しやすくなります。寒暖差が大きくなることで、自律神経に負担が大きくなるのが原因とされています。①食事 (冷たいものを避け、体を温める食品をとる)、②運動による血行促進、③冷え対策 (エアコン調整など)、④入浴による血行促進、⑤質の良い睡眠を心がけましょう★



らくトレ 受付スケジュール (11月)

月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
				11/5 実施分 午前 9:00~ 受付開始		
4	5	6	7	8	9	10
→	『らくトレ』 実施日			11/12 実施分 午前 9:00~ 受付開始		
11	12	13	14	15	16	17
→	『らくトレ』 実施日			11/19 実施分 午前 9:00~ 受付開始		
18	19	20	21	22	23	24
休館日	『らくトレ』 実施日			11/26 実施分 午前 9:00~ 受付開始		
25	26	27	28	29	30	
→	『らくトレ』 実施日 ①14:00~ ②15:30~			12/3 実施分 午前 9:00~ 受付開始		