

中央体育館だより

2024.2

冬の寒さと春先の暖かさが混在するこれからの時期は、とても体調を崩しやすいため、注意が必要です。運動には、自律神経を整える働きもあるため、この時期も定期的な運動がおすすめです♪

自宅で何かしながらできる”ながら運動”♪

定期的な運動ができない、運動が続かない理由として、よく耳にするのは、「時間がとれない」というもの。令和元年の国民健康・栄養調査（厚生労働省）でも、「運動習慣の定着を妨げる点」についての質問では「仕事や家事等が忙しくて時間がないこと」という回答が最も多かったようです。

時間がとれないという方は、ぜひ自宅での“ながら運動”に挑戦してみませんか？

意識するだけで、一日の間にこんなに運動ができる！？

朝起きて…



布団の中で、足首まわし。
内回し10回、外回し10回。

歯磨きしながら



歯磨きしながら、
つま先立ち。

椅子から 立ち上がったら…



もう一度座って
立ち上がる。
を3回繰り返す。

靴下は片足立ちで 履く



靴下を履くときは、
あえて片足で立った
状態で履く。

※周囲に物が無い場所で行ってください。

TVを見ながら



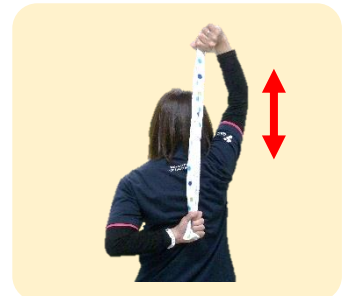
横に寝転がって、片足を
まっすぐ伸ばし、10秒キープ。



足先を下に向けておくと、
なお良し！



お風呂あがりに



タオルを背面で持ち、
肘を伸ばす。
を10回繰り返す。

来年度(4月以降)のスポーツ教室をチラッと先だし♪

4月から新たな年度とともに、様々なスポーツ教室の実施を企画しているところですが、今回、どこよりも早く(ちょびっとだけ)今後の予定をご紹介します♪

らくらくトレーニング

大人気教室は、4月以降もそのまま継続!!



1回完結型健康運動教室。

- ◆ 毎週火曜日 15:30～
- ◆ 前週金曜から申込み

ピラティス教室

応募倍率5.5倍の超人気教室!



ピラティス教室は3月から受付スタート!

- ◆ 4/12～6/7 11:15～
- ◆ 3/1～申込開始予定

ZUMBA教室

ラテン系の音楽が楽しいダンス系エクササイズ♪



ZUMBA教室は5月から実施予定です♪

- ◆ 5/8～6/26 19:30～
- ◆ 4/1～申込開始予定

親子かけっこイベント

G.W.には、親子で参加できるイベントも実施予定♪



- ◆ 5/3 (祝) 10:00～
- ◆ 4/1～申込開始予定

エアロビクス教室

初心者向けの簡単でやさしいエアロビクス教室♪



- ◆ 9月頃実施予定
- ◆ 8月頃申込開始予定

※スポーツ教室の予定は、急遽変更となる場合がございます。ご了承ください。

すきま時間に、足腰強化トレーニング ～片足での立ち上がり～

片足での椅子からの立ち上がりは、ロコモ度を測定する為の項目の一つです。日頃からトレーニングとしてもぜひ取り入れてみてください♪



- ✓両手は胸の前で組みます。
- ✓片足を床から少し上げ、椅子から立ち上がります。
- ✓立ち上がり後、片足で3秒キープ。

左右5回ずつ続けて行ってみましょう!

※痛みがある場合は、お早めにかかりつけ医にご相談ください。

中央体育館 2月の休館日 2月19日(月)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



Facebook



Instagram



旧Twitter