

あっという間に桃の花咲く季節となりましたね。冬から春への季節の変わり目では、体調を崩す方も少なくないため、定期的な運動で心と身体を整えていきましょう！！

春を感じたら、ウォーキングから始めませんか？

寒さ厳しい冬があけ、暖かい春の兆しを感じたら、少しずつ身体を動かしていきましょう！でも、何から始めたらいいかわからない…。

そんな方には、まずは誰でも手軽にできるウォーキングがオススメです♪
「ウォーキングする」という時間を別途確保しなくても、日常生活の一コマとして歩いているその時間を、少しだけ意識を変えて歩いてみるだけでOKです！

効果的に歩くための、5つのポイント！

日頃から、歩くときに次の5つを意識して歩いてみましょう♪

① 視線はまっすぐ

あごを軽く引き、やや遠くを見ながら歩いてみましょう。

③ 腕を大きく振る

肘を軽く曲げ、肩に力が入らない程度に大きく振ってみましょう。

⑤ 歩幅は半歩広く、 やや速歩で歩く

歩幅をいつもより少し広げて歩き、スピードも少しだけ早めに歩くようにしてみましょう。



② 軽く胸を張る

良い姿勢で歩くために、お腹を引き締めながら、軽く胸を張ってみましょう。

④ かかとから着地 ～地面を蹴る

自然にかかとから着地し、親指の付け根の方へ体重を移動させたら、つま先でしっかり地面を蹴るようにしてみましょう。

目標

1日 7,000～8,000歩 そのうち速歩きを15～20分以上

※これから運動を始める方は、まずは今より10分多く歩くことを目標にしましょう！

【注意事項】

- ✓ けが防止のため、ウォーキングの前後には準備体操やストレッチを行きましょう。
- ✓ あまり距離や時間にこだわりすぎずに、できる範囲内で行いましょう。
- ✓ 適度な水分補給を心がけましょう。
- ✓ 体調が悪い時や痛みがある場合は、すぐに運動を中止しましょう。

げんきっずスクール(体験版)実施しました！

先月15日(土)に小学1~2年生を対象とした運動教室「げんきっずスクール」を実施しました！今年度は、長らくワクチン接種会場であった影響から、連続での教室は実施できなかったのですが、今回、1回限りの体験版として実施しました。



子供たちが元気いっぱい駆け回る姿を見ると、ようやく少しずつ日常が戻りつつあることを実感し、とてもうれしくなりました♪

4月以降は、このげんきっずスクールも連続教室として実施予定です！当館のホームページや市政だよりなどをチェックしてみてくださいね！

らくトレ土曜日、4月以降も継続へ！！

大変好評をいただいております、1回完結型の健康運動教室「らくらくトレーニング」ですが、4月以降も土曜日に実施することが決定しました！！

今後ともよろしくお願い致します♪

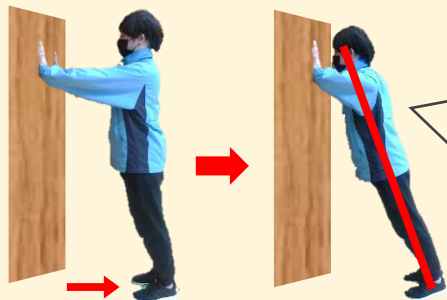
日時 毎月 第2、第4土曜日

参加料 400円/回 **定員** 10名

申込方法 開催日の3日前から電話申込み



～家の中でも体を動かそう～ **目標は 10回×2セット**
壁を使って腕立て伏せ



壁に手をつけて、1歩下がります。

肘を曲げて、顔を壁に近づけます。



手の位置は、肩幅より少し広めに置く。
肘を曲げる時は、脇を開いた状態で曲げる。

New!!

新しく中央体育館に
配属されたスポーツ
トレーナーをご紹介します♪



まきの
トレーナー

まきのです。
西プールから
きました。
よろしくお願
いします♪

※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、かかりつけ医にご相談ください。

中央体育館 **3月の休館日 3月20日(月)**

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

