



中央体育館だより



2024.3

少しずつ暖かい日が増え、春のおとずれを感じますね♪
暖かくなってきたら、緑豊かな公園で爽やかな風を感じながらのウォーキングもおすすめ！楽しみながら運動を続けていきましょう♪

ウォーキングするなら、公園がオススメ!?

近年では、自然環境と健康に関する研究が数多く発表されており、自然豊かな環境が様々な健康効果をもたらすことがわかってきています。

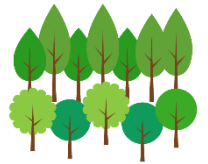
自然豊かな公園での運動で、血糖値や血圧に効果あり！



これまでは、自覚的な感覚だった「森林浴によるストレス発散効果」などですが、「自然豊かな公園で20～30分を過ごすと、ストレスが軽減する」ということが科学的にわかってきました。

また、森林の中でウォーキングを行うと、血糖値や血圧、心拍数などがそれぞれ低下することも示されています。

この「自然豊かな公園」については、「都市部にある公園」でも十分に効果を得られることも分かっています。



森林浴で免疫力アップ！

森林部では唾液に含まれるストレスホルモンのコルチゾール濃度が低くなり、ストレスが軽減するとともに、NK細胞(ナチュラルキラー細胞)が活性化すると報告がなされています。

春風が心地いい季節は、緑を見ながらウォーキングしてみてもいいでしょうか？

NK細胞とは

がん細胞やウイルス感染細胞などを攻撃する免疫細胞で、自然免疫に重要な役割を果たしている。

【参考】:環境省「データで見る国立公園の健康効果とは？」

健康のためには、どれくらい歩くのが効果的!?

厚生労働省が推奨する一日あたりの歩数目標は以下のとおりです。

20～64歳		65歳以上	
男性	9,200歩	男性	6,700歩
女性	8,300歩	女性	5,900歩

【参考】:厚生労働省 健康日本21(身体活動・運動)

定期的に続けたい方にオススメ♪

スポーツ教室参加者の皆さまからいただいた、「もっと長く続けたい」とのお声にお応えすべく、これまでよりも実施回数を大幅に増やした長期教室を開催することとなりました！！前期と後期に分かれますが、年間を通して実施しますので、長く続けたいという方にオススメです♪ ぜひご参加ください！



ヨガスクール(前期)

- ◆ 実施期間 5/18～8/31 (全12回) 土曜日
- ◆ 実施時間 9:30～10:30
- ◆ 参加料 10,800円 ◆ 定員 13名
- ◆ 講師 川路久乃先生

2024年
4/1～
募集開始

3月から申し込みがスタートするスポーツ教室♪

お待たせいたしました！4月から実施するスポーツ教室の募集を開始します。
3月に申し込みがスタートする教室はこちら↓

ピラティス教室



4/12～6/7 (金)
11:15～12:15
参加料：5,600円
定員：30名
申込み 3/1～3/15

らくらくトレーニング



毎週火曜日
15:30～16:30
参加料：500円
前週金曜から
申込み開始

※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 ～椅子に座ってできる運動～

①



- ✓ 椅子に浅めに座り、足踏み。
- ✓ 背筋を伸ばしたままももをあげる。
- ✓ 腕もしっかり振る。

1日30回×左右
行ってみましょう！

②



- ✓ 椅子に浅めに座る。
- ✓ 厚めのタオルを足の間にはさむ。
- ✓ 5秒程度タオルを押しつぶす。

1日10回×3セットを
目標にしましょう！

※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 3月の休館日 3月18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