



中央体育館だより



2023.4

4月になり、新しい一年の始まりです。気持ち新たに、運動を始めませんか？運動も「空き時間」より「スケジュールリング」がポイントです♪

4月からの運動始めたい、何から始める？

新年度から運動を始めたいけど、何から始めたらいいかわからない…。そんな方のために、お悩み別のおすすめの運動をご紹介します♪

体重が減らない

足腰が弱ってきた

肩こりが気になる



運動前後は、ストレッチ体操で体をほぐしましょう！

減量のためには、エネルギー消費量の増加がポイント！有酸素運動の時間を増やして、エネルギーを消費していきましょう。



or

【目標】

ややきつい程度で
1日合計30～60分



あわせて筋力トレーニングも行くと効果的に運動できます

10回 × 2～4セット

足腰を鍛える筋力トレーニングを中心にいきましょう。軽い重さから始めて、慣れてきたら少しずつ重くしていきましょう。



【目標】

10回 × 2～4セット



あわせて有酸素運動も行いましょう。膝痛がある方は、自転車エルゴメータがおすすめ♪

ややきつい程度で10～20分

首から肩にかけての筋肉が緊張し、血行が悪くなることで肩こりになります。姿勢の改善と血行を良くすることがポイントです！



ストレッチポール乗るだけで関節の可動域を広げ、姿勢や骨格を整える効果が期待できます。

肩まわし
肩回りの筋肉をほぐし、血行を良くします。



あわせてウォーキングなどの有酸素運動を行うと、血流が良くなるため、おすすめ♪

まずは1日10分から

合計の目標運動時間
90～120分

(運動前後のストレッチ体操含む)

無理のない範囲で、
できれば毎日

トレーニングの内容はご相談ください

できれば毎日

ストレッチポールは中央体育館のトレーニング室に常設しています

※痛みがある方、糖尿病や高血圧症、心疾患などでお薬を服用されている方などは、必ずかかりつけ医にご相談ください。

参考:e-ヘルスネット、標準的な運動プログラム,厚生労働省

4月9日(日)は統一地方選挙開票所が設置されます

4/9(日)は、統一地方選挙の開票所として使用されるため、ご利用時間が以下のとおりとなります。ご注意ください。

諸室	4/9(日)	4/10(月)
競技場	終日利用不可	15時～利用再開
小体育室	9～17時まで ※17時以降は利用不可	9時～利用可
武道室		
健康体力相談室		
トレーニング室		
弓道場		

4月から個人利用の時間枠が変更になりました

新型コロナ感染対策の緩和に伴い、競技場や小体育室などの個人利用の利用時間枠が変更になりました。現在の基本の利用時間枠は以下のとおりです。

●小体育室(卓球台 8 台) お一人様 1 日 1 枠、1 週間 3 枠まで予約が可能です。

	月	火	水	木	金	土	日
小体育室 (卓球のみ) ※卓球台8台		13:00～15:00 15:00～17:00				9:00～11:00 11:00～13:00 13:00～15:00 15:00～17:00 17:00～19:00 19:00～21:00	

●競技場(半面のみ) お一人様 1 週間に 1 枠まで予約が可能です。

	月	火	水	木	金	土	日
競技場 (半面のみ)	×	13:00～15:00 15:00～17:00	×	13:00～15:00 15:00～17:00	×	9:00～11:00 11:00～13:00 13:00～15:00 15:00～17:00 17:00～19:00 19:00～21:00	

●健康体力相談室(ダンス等) お一人様 1 週間に 1 枠まで予約が可能です。

	月	火	水	木	金	土	日
健康体力相談室	9:00～11:00			×			19:00～21:00

※個人利用予定表は毎週更新します。大規模大会または主催教室、イベント等により個人利用で開放できない場合があります。ご注意ください。

中央体育館 4月の休館日 4月17日(月)
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

