

# 中央体育館だより

vol.2



5月は、環境の変化などから疲れがたまりやすい時期でもあります。気分転換やストレス解消に、適度な休息とともに軽く汗を流す程度の運動をしてみましょう♪

## 疲れがたまっているなど感じたら…

「5月病」という言葉があるように、5月はストレスや疲れなどから体調を崩す方が増加します。以前は若年層に多く見られていたようですが、現在は年代問わず増えているそうです。

厚生労働省は、気分転換やストレス解消など、メンタルヘルスの改善にも効果があるとして、適度な運動を推奨しています。

## どんな運動がオススメ？

### ① 有酸素運動

ストレス緩和には、ウォーキングや軽いランニング、サイクリングなどの有酸素運動が適していると言われています。屋外で緑を見ながら散歩をするのもいいでしょう。



軽く汗ばむ程度の運動を、1日20分を目安に行うようにしてみましょう。1回にたくさん運動するよりも、少しの時間でも継続して行うことが大切です。



### ② ヨガやストレッチなど

リラクゼーション効果のあるヨガや、筋肉をゆっくり伸ばすことで筋肉の緊張をゆるめ、血行を促すストレッチなどもストレス解消にオススメです。



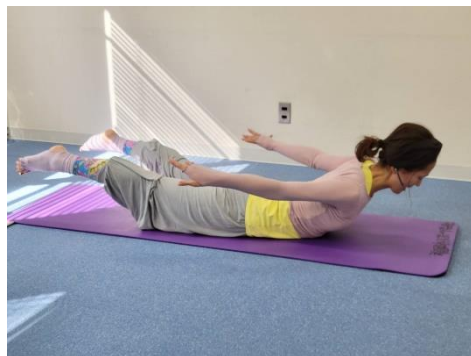
### ③ 趣味として楽しめる運動やスポーツ

ハイキングや山登りなど、趣味として楽しむことのできる運動や、テニス・卓球などのスポーツも勧められています。趣味やスポーツを通して他の人と交流することで、生活の幅が広がり、気分転換やストレス解消にもつながります。



# 「オンライン de よか YOGA」教室 募集します！

今年、1月～3月に実施し、ご好評をいただきましたオンラインヨガ教室の第2弾がさっそく登場♪5月15日（日）から募集を開始いたします。



オンラインミーティングサービス「Zoom」を使って、自宅でヨガレッスンに参加できる教室です♪ヨガ初心者の方も、大歓迎です！

教室日時	令和4年6月15日(水)～7月20日(水) 毎週水曜日 全6回 13:30～14:30				
対象	18歳以上	定員	15名	参加料	3,000円

応募期間

令和4年5月15日(日)～5月31日(火)



応募方法

中央体育館のホームページから  
インターネットで申し込み

▲中央体育館のHPは  
こちらから

※ 応募者多数の場合、参加者はコンピュータによる抽選で決定します。

## ～家の中でも体を動かそう～ お尻のトレーニング



つま先は、正面か  
少し下を向ける。



5秒キープ!!  
膝を伸ばしたまま脚をあげる。  
脚をあげたまま5秒キープした後、  
ゆっくりとおろす。



脚は体の真横。

10回×3セットを  
目標にしてみましょう♪

体がくの字形に  
ならないように  
気を付けましょう

※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、  
無理のない範囲で行ってください。

中央体育館 5月の休館日 5月16日(月)  
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5  
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

