

# 中央体育館だより vol.11

1月17日から、約1年半ぶりに全館の利用が再開しました。多くの方々にご利用いただき、ようやく中央体育館にも活気が戻ってまいりました。まだまだ寒い日が続きますが、ぜひ体育館で定期的に運動しましょう！

## 寒い時期は運動不足になりやすい！

暦の上では春ですが、まだ厳しい寒さが続くことが予想されます。寒い時期は外に出たり動いたりすることがわずらわしくなり、運動不足になりがちです。

しかし、屋外でウォーキングするには、まだ寒さが厳しい…。

そんな時は、室内での運動がおすすめです。もちろん体育館のトレーニング室のご利用をお待ちしていますが、なかなか気が進まないという方は、ぜひご自宅で運動を続けていきましょう♪

## 家でもできる足腰強化トレーニング♪

身体活動量の低下は、特に下半身の筋力低下が顕著であると言われています。できれば毎日、最低でも週に2~3回程度を継続して行ってみましょう！

※まわりのスペースを確保し、安全に行える環境を整えてから行ないましょう。

### ① 片足立ち(バランス強化)



- ✓膝が直角になるまであげて20秒キープ。
- ✓イスや壁を持って行ないましょう。

片足5回を目安に行なってみましょう♪

### ② かかと上げ(ふくらはぎ)



- ✓かかとをあげたまま、5秒キープ。
- ✓ゆっくりおろす。



10回繰り返す

足の親指や母指球で床を押すように。まっすぐ上へ。

### ③ 椅子スクワット(座り立ち)



- ✓足を肩幅程度に開いて、椅子の前に立つ。(手は胸の前で交差)
- ✓お尻をつき出しながら、5秒かけてゆっくり椅子に座る。(目線は前を向いたまま)
- ✓直後に、5秒かけて立ち上がる。(立ち上がる時も前を向いておく)

10~15回繰り返す

※痛みがある場合はすぐに運動を中止してください。

# 競技場と健康相談室の個人利用が再開しています。

中央体育館の新型コロナワクチン接種会場としての使用が終了したことから、令和5年1月17日から競技場や武道室、健康相談室の利用が再開となりました。それに伴い、これまでも開放していた小体育室に加えて、競技場と健康相談室の個人利用開放も再開しました。各部屋の個人利用開放日は、下記のとおりです。

**お一人様1日1枠、1週間3枠まで予約が可能です。1台 最大4人まで。**

	月	火	水	木	金	土	日
小体育室 (卓球のみ) ※卓球台6台	14:00~16:00					10:00~12:00 13:00~15:00 15:00~17:00 17:00~19:00 19:00~21:00	

**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 12:00~14:00 15:00~17:00 17:00~19:00 19:00~21:00	

**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
健康相談室	9:00~11:00	×					19:00~21:00

※大規模大会や当館主催教室の実施により、ご利用できない場合があります。詳細なスケジュールは、中央体育館ホームページにてご確認ください。

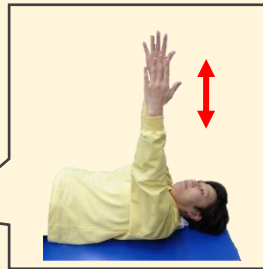
【お問い合わせ】中央体育館 TEL : 092-741-0301

## ～家の中でも体を動かそう～ 姿勢改善・肩こり解消運動

20回程度  
繰り返しましょう!



あおむけに寝て、両腕を天井に向けてあげる



両腕を、左右同時に肩甲骨から天井に向かってあげる。



脱力して肩甲骨だけ床の方に下げる。  
※肘は伸びたまま。

首の下にタオルを丸めて入れると、より脱力できます♪

※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 2月の休館日 2月20日(月)  
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5  
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

