

中央体育館だより



2025.12

冬の運動で健康を守る！

今年は例年より暖かい冬となっていますが、朝晩の冷え込みは厳しいこともあります。寒さでなかなか運動する気になれないこともあるかもしれませんが、冬は基礎代謝が向上しやすく運動効果が高いと言われています！気温の低い環境下では、より多くの熱を身体がつくりだそうとするため、エネルギーを消費しやすくなります。また、運動による血行促進で冷え性などの改善も期待できます！

ただし、冬の運動には注意点もいくつかあります。以下の点に気をつけながら運動を行いましょう！

①血圧が上がりやすい

寒さの影響で血管が収縮しやすく血圧が上がりやすくなり心臓への負担が増えます。また、血圧の急激な変動により心筋梗塞や脳卒中などの危険性が高まります。
⇒急激な血圧上昇を抑えるため、準備体操を行いましょう。

②からだが固くなり怪我をしやすい

寒いと筋肉も収縮して硬くなりやすく柔軟性が低下するため、筋肉や靭帯の損傷などを起こしやすくなります。
⇒ストレッチなどを行い、身体を暖めてから運動を始めるようにしましょう。

③乾燥による水分不足

冬場は乾燥しやすく、夏場に比べて汗をかきにくいので水分補給への意識が低くなり、気づかない間に身体から水分が失われやすくなります。
⇒特に高齢者や持病のある方は脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給を意識しましょう。



自分の健康状態や体力に合った運動を無理なく続けていきましょう！



休館日にご注意ください

12月の休館日は**15日(月)**と、
年末年始**12月28日(日)～1月4日(日)**です。

お間違いないようご注意ください。

スポーツ教室

「初心者卓球」

◆ 日時 1/9～3/13(毎週金曜日)
13:00～14:45

◆ 料金 9,500円

◆ 定員 25名

◆ 場所 武道室

◆ 対象 50歳以上

★ 申込み期間 12/1～12/15



50歳以上の方を対象に卓球の基礎から学びます。

「ピラティス後期」

◆ 日時 1/9～3/13(毎週金曜日)
11:15～12:15

◆ 料金 8,000円

◆ 定員 30名

◆ 場所 武道室

◆ 対象 18歳以上

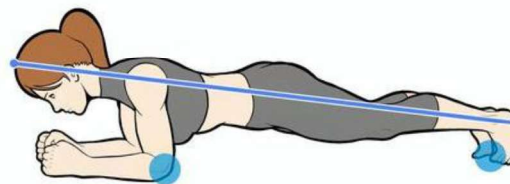
★ 申込み期間 12/1～12/15



ピラティスの基礎から学びます。初心者の方でも楽しみながらご参加いただけます。

今月のエクササイズ

体幹強化！プランク



トレーニングのポイント

- ・鍛えている部位を意識
- ・正しいフォームを維持
- ・呼吸を止めない

20秒キープを目標に無理のない範囲で行いましょう！

うつ伏せになった状態で前腕・肘・つま先を地面につき、身体が一直線の状態をキープします。
※腰を曲げたり反らせたりしないよう注意しましょう。

中央体育館 12月の休館日 15日(月)
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



X



Instagram



Facebook