

中央体育館だより



新年あけましておめでとうございます。本年も利用者の皆さまが安全にご利用いただけるよう更なるサービスの向上に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

体組成計で身体をチェック！

年未年始の様々なイベントで、豪華な料理やアルコール、スイーツなどを食べる機会が多く、体重が増加してしまったと悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？

休みの間に短期間で増えた体重は早めに落とすことが大切ですが、まずは自分の身体の状態を知ることも重要です。

中央体育館には、体脂肪率や筋肉量などが測定できる「体組成計」を設置しています。トレーニング室をご利用の際にはぜひ測定し、身体の状態をチェックしてみてください！

測定方法



体組成計は、身体に微弱な電流を流し、筋肉は電気が通りやすく脂肪は通りにくいという特性を利用して身体の状態を計っています。

測定項目

- | | |
|----------|--------|
| ・体重 | ・筋肉量 |
| ・体脂肪率 | ・基礎代謝量 |
| ・内臓脂肪レベル | ・推定骨量 |
| ・筋肉量 | ・体内年齢 |
| | ・BMI |

測定できる項目は上記も含め14項目あり、体重だけではわからない内部の状態を詳細に把握することができます。

結果の印字



毎月第2月曜日から1週間は記録用紙の印字ができます。1月は12日(月)～18日(日)まで！

結果の活用方法



ダイエット・健康管理・トレーニングなどの場面で活用できます。体脂肪量や筋肉量を記録すると効率的なダイエットに、内臓脂肪レベルの定期的な測定は健康維持に繋がります。

スポーツ教室

シルバー☆ウォーク&トレ

65歳以上の方を対象とし、ストレッチや簡単な筋力トレーニング、ウォーキングなどの有酸素運動を実施。運動初心者の方でも取り組みやすい内容で行います。



- ◆ 料 金 500円/1回
- ◆ 定 員 15名
- ◆ 場 所 武道室
- ◆ 対 象 65歳以上
- ◆ 時 間 10:30～11:30
- ◆ 日 程 1/26(月) 2/9(月) 3/9(月) 3/23(月)
※1回のみの参加も可能です。
- ◆ 申込方法 毎月1日(朝9:00～)にお電話にて、当月分の予約を受付。

今月のエクササイズ

太ももの裏を伸ばそう！長座体前屈



ストレッチのポイント

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

両足を伸ばして長座になり、お腹と腿を近づけるイメージで上半身を前に倒す。両手はつま先や足首などを掴み、20秒～30秒ほどキープする。このとき呼吸を止めないように意識しましょう。

中央体育館 1月の休館日 19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