

中央体育館だより



新学期・新年度スタート♪

日頃より中央体育館をご利用いただき、ありがとうございます。
この春、新しい職員も加わり、より一層地域の皆さまの健康づくりと
体力向上をサポートできる施設として、安心・安全で快適な環境づくりに
努めてまいります。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

所長あいさつ



「春バテ」に注意！

春は入学や就職など新生活が始まる一方で、約9割の人が体と心にさまざまな不調を感じるといわれています。この不調を「春バテ」といったりします。春は気圧の変化や寒暖差が大きく、新生活による環境変化などで自律神経が乱れることがあり春バテを引き起こす要因となります。

「春バテ」チェックリスト

- 体がだるい
- やる気がでない
- 目覚めが悪い
- イライラする
- 昼間眠くなる
- 夜眠れない



**1つでも当てはまった方は春バテの可能性が 있습니다。
改善のため、生活習慣などを見直しましょう！**

自律神経を整えるには、食事は1日3食しっかり食べることが大切です。噛む動作によって脳は安らぎを感じると言われています。また、ビタミンやカルシウムなどの栄養素には自律神経の働きを整え、イライラや不安を抑える働きがあります。

また、起床時にコップ1杯の水を飲むと腸が刺激され動きが活発になり、血流もよくなります。忙しい季節こそ、食事に気をつけ生活習慣を整えるようにしていきたいですね。

スポーツ教室募集のお知らせ

「あさトレ前期」

65歳以上の方を対象に
ストレッチや簡単な筋力
トレーニング、有酸素運動や
レクリエーションなどを行う教室。



期間:5/8~6/19(金) 全6回

「ヨガ前期」

ヨガを基礎から学ぶ、
初心者の方でも参加
しやすい教室。



期間:5/13~8/5(水) 全12回

「朝ピラティス前期」

ピラティスを基礎から学ぶ、
初心者の方でも参加しや
すい教室。



期間:5/13~8/5(水) 全12回

「腸&リンパ美人エクササイズ前期」

腸・リンパを中心にアプローチ
しおいくことで、身体の不調の
改善を目指す教室。



期間:6/1~8/24(月) 全10回

「ZUMBA®①」

ラテンを中心とした世界中の
音楽を使用したフィットネス
プログラム。



期間:5/13~7/22(水) 全10回

★こどもの日イベント★ 5/4(月祝)

「親子かけっこ教室」

親子で走り方について一緒に
学ぶイベント。



「スポーツ鬼ごっこ体験教室」

チーム戦で宝を取り合うスポーツ
鬼ごっこを体験できるイベント。

★詳細は中央体育館HPやInstagram、館内掲示などでご確認いただけます★

今月のエクササイズ

お尻のストレッチ



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

両足を曲げ座った状態から、伸ばしたい側の脚を持ち上げ、
足首を反対側の太ももにかかるように置きます。

中央体育館 4月の休館日 20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