



福岡市民体育館だより

1



〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2 TEL 641-9135 FAX 641-9139

<お正月といえはすごろく☆体育館でエクササイズすごろく♪>



～スタート！！～
体育館で冬太りを
レッツ解消～♪



スポーツ教室で
シェイプアップ♪
3つすすむ！



FCG教室で
レクダンス♪
5つすすむ！



レッスンに参加して
ストレッチ☆1つすすむ！



1月15日は休館日。
1回お休み…。



マッサージをしてリラククス♪
1回お休み…。



寒くても安心☆
プールで泳ぐ♪
2つすすむ！



<ゴール！！>

心もからだもスッキリ！
今年もよろしくお祈いします♪



～休館日のご案内～



1日(月)～4日(木)まで年始休館日、
15日(月)定期点検の為、休館日となります。

よろしくお願ひします。



S!! 市民のみなさまの為に…市民体育館トレーナーによる

くまのです！新年早々、体だけでなく頭も使って脳トレ！！
家族や友達などみんなで楽しく出来るものをご紹介します！



その1『じゃんけん相撲』



①向かい合ってじゃんけん



②負けた人は足を開く



③先にバランスを崩した方が負け！

その2『グーパー・チェンジ』



① グループで円を作り、片手はグー、もうひとつはパーを作る。

☆①②の繰り返し



②合図でグーとパーを入れ替える。