



中央体育館だより 2024.5



5月は、環境の変化などから疲れがたまりやすい時期でもあります。気分転換やストレス解消に、適度な休息とともに軽く汗を流す程度の運動をしてみましょう♪

なんだかやる気が出ない、脱力感を感じたら...

「5月病」という言葉があるように、5月は環境の変化によるストレスや疲れなどから大型連休後に体調を崩す方が増加します。以前は進学や就職など若年層に多く見られていたようですが、現在は年代問わず増えているそうです。

厚生労働省は、気分転換やストレス解消など、メンタルヘルスの改善にも効果があるとして、適度な運動を推奨しています。

どんな運動がオススメ？

① 有酸素運動

ストレス緩和には、ウォーキングや軽いランニング、サイクリングなどの有酸素運動が適していると言われています。屋外で緑を見ながら散歩をするのもいいでしょう。

軽く汗ばむ程度の運動を、1日20分を目安に行うようにしてみましょう。1回にたくさん運動するよりも、少しの時間でも継続して行うことが大切です。



② ヨガやストレッチなど

リラクゼーション効果のあるヨガや、筋肉をゆっくり伸ばすことで筋肉の緊張をゆるめ、血行を促すストレッチなどもストレス解消にオススメです。



③ 趣味として楽しめる運動やスポーツ

ハイキングや山登りなど、趣味として楽しむことのできる運動や、テニス・卓球などのスポーツも勧められています。趣味やスポーツを通して他の人と交流することで、生活の幅が広がり、気分転換やストレス解消にもつながります。



5月に募集を開始するスポーツ教室！

太極拳

初心者の方も通いやすい太極拳の基礎から学ぶ教室です！

- ◆ 日時 6/21～8/9 (金) 13:15～14:45
- ◆ 料金 4,800円
- ◆ 定員 20名
- ◆ 対象 65歳以上
- ◆ 講師 福岡市太極拳連盟より
1名派遣(予定)



★ 申込み 5/15 (水) ～5/31 (金)

New!!

新しく中央体育館に配属された職員をご紹介します



かじわら所長
専門競技：
バスケットボール



ひぐちトレーナー
専門競技：
バレーボール



すどうトレーナー
専門競技：
マラソン

フレッシュなメンバーが追加されました♪

～家の中でも体を動かそう～ お尻のトレーニング

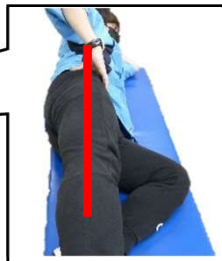


つま先は、正面か
少し下を向ける。



5秒キープ!!

膝を伸ばしたまま脚をあげる。
脚をあげたまま5秒キープした後、
ゆっくりとおろす。



脚は体の真横。

10回×3セットを
目標にしてみましょう♪

体がくの字形に
ならないように
気を付けましょう

※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、
無理のない範囲で行ってください。

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



Facebook



Instagram



旧Twitter