

梅雨も明け、30度を超える真夏日になる日も多くなってきました。  
本格的な夏に備えて、運動・栄養・睡眠をしっかりとって元気に過ごしていきましょう！

## 熱中症を防ぎましょう

### ■熱中症とは

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛など、さまざまな症状を引き起こす病気のことです。

### ■起こりやすい場所

熱中症といえば、炎天下で長時間運動をしたケースなどを想像するかもしれませんが、梅雨の合間に突然気温が上がったなど暑さに慣れてない時期や、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあります。

①気温が高い、湿度が高い

②風が弱い、日差しが強い

③照り返しが強い

④急に暑くなった

⚠️ **このような環境では注意が必要です** ⚠️

### ■予防するには？

## こまめに水分を補給する



室内でも屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。また、汗をかくとミネラルやビタミンも失われます。水分だけでなくミネラルも一緒に補給しましょう。

## 暑さに備えた体作り



ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣を身につけることも大事な予防法です。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。

# スポーツ教室 参加者募集中！

## 福岡マラソン完走教室

- ◆ 日時 8/28, 9/11, 9/25, 10/9, 10/23(木)全5回
- ◆ 時間 19:30~21:00
- ◆ 料金 5,000円
- ◆ 定員 20名
- ◆ 対象 2007年(平成19年)4月1日以前に生まれた方(高校生を除く)で福岡マラソンに初めてチャレンジされる方や、完走を目指している方。
- ◆ 申込方法 中央体育館HPより
- ★ 申込み **7/1(火)~7/31(木)**



参加者の中から抽選で「福岡マラソン2025」の出走権(有償)プレゼント

## 夏休みおやこげんきっず

- ◆ 日時 8/2(土)
- ◆ 時間 15:30~16:30
- ◆ 料金 600円
- ◆ 定員 10名
- ◆ 対象 5.6歳の幼児とその保護者
- ◆ 申込方法 中央体育館HPより
- ★ 申込み **7/1(火)~7/15(日)**



## 今月のエクササイズ

### 足腰強化！スクワット

【正面】



【横】



足を肩幅に開き、お尻を後ろに引くように腰を落としていきます。

※このとき膝がつま先より前に出過ぎないように気をつけましょう。

### 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

**10回×2セット**  
**チャレンジしてみましょう！**

中央体育館 7月の休館日 7月22日(火)  
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5  
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



個人利用の予定はこちら

旧Twitter



Instagram



Facebook