

空気が冷たく
なってきました…



冬に近づくにつれ、気温が下がり、空気も乾燥し始めましたね。インフルエンザに加えて、今年はコロナウイルスの再流行も心配されます… 寒くなりますが、換気や手洗いの継続を徹底していきましょう！

《予防策の一例》

- ①人ごみを避ける ②換気
- ③手洗いうがい ④マスク着用
- ⑤適度な運動 ⑥予防接種

↑ 上記以外にも、自分でできることを、できる範囲でどんどんやっていきましょう♪



10/19月)休館日に
外周清掃を行いました！



☞ フェンスの向こう側には、タッパーなどのゴミが…！



☞ 交差点縁石付近の草むしりもしました！



☞ 敷地内の掃き掃除も！



限られた時間内での清掃でしたが、多くのゴミを拾うことができました！敷地内外に関わらず、皆様がすしやすい環境を整えていきたいと思います♪

福岡市民体育館だより

11月

◆ 集中力(持続力)向上のために

● 持続力トレーニング紹介

今回は、集中の持続力を向上させるトレーニングを紹介しましょう!!

～グリッドエクササイズ～

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

トレーニングだより



準備: 左のような10×10のマス目に「00～99」の数字をランダムに入れておきます。

トレーニング方法:

スタートの合図と同時に「00～99」の中からどれか1つ数字を選び、その数字から順番に数字を見つけ、鉛筆などでマス目にチェックを入れていく。(例えば、最初に24を選んだら、25、26と順番に数字を見つけていく。※99の次は00)
1分間行い、チェックした数字の数を記録する。
実施中の自分の集中度合いを反省する。

16日(月)

(今月の休館日)※定期点検の為

※最初のうちは1分間でも集中を持続することが難しいかもしれません。

1分間集中し続けられるようになったら、2分3分と実施時間を延ばしていきましょう!

※集中力とは、「ある一点に注意を向け、それを持続する能力」と心理学では考えられています。集中すべきものに自分の意識をもっていくことも集中力の一つです。「集中し始めたらいいんだけど、いろんなものに気をとられがち～」なんて人はこのトレーニングをやってみましょう!

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

