

福岡市民体育館だより

2023年



号

早いもので2023年も残すところあと1ヶ月となりました。

そして12月といえばクリスマスですね 🎄 キラキラしたイルミネーションが華やかに街を彩り、クリスマスの音楽がどこからでも聞こえてきますね♪

まだまだ寒い季節は続きますので、防寒対策をしっかりとって体調を崩さないように気をつけましょう！

体の中から
力を保ち

冬の冷え対策 !!



冬になると特に、体の “ 冷え ” を感じる方も多いのではないのでしょうか。

最近では、老若男女問わず体温の低い方が増えていると言われており、「冷えは万病のもと」とも言われ、不調の原因となります。

そこで今回は、【冬の冷え対策】についてご紹介いたします！

◇体を温める食べ物



体を温める働きのあるビタミン類を摂りましょう！

- ◆ ビタミンE うなぎ / ナッツ類 / なたね油 など
- ◆ ビタミンB1 豚肉 / 玄米 / そば / 大豆 など
- ◆ ビタミンC 柑橘類 / アセロラ / パプリカ など

血行を良くする食べ物を食べましょう！



- ◆ 野菜 玉ねぎ / ねぎ / にんにく / にら など
- ◆ さかな アジ / イワシ / サバ など
- ◆ その他 黒米 / 黒豆 / ブルーベリー など

冬が旬の食材を使いましょう！



- ◆ 根菜類 にんじん / ごぼう / れんこん など
- ◆ さかな ブリ / フグ / 牡蠣 / ホタテ貝など
- ◆ 果物 みかん / 柚子 / いちご など

◇自宅でできる！体を温める2つの運動！

上半身の筋力UP！タオルで背筋！

①



②



- ① タオルの左右を手でつかみ、そのまま腕を上にあげる。
- ② タオルをピンッと張り、肩甲骨を寄せるようにしながら首の根元まで下ろす。
- ③ ゆっくりと上に戻す。



①



②



足先まで温めよう！カーフレイズ！

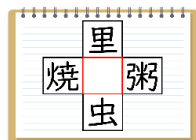
- ① 足を肩幅に広げ、椅子の背もたれを持って立つ。
- ② 背筋を伸ばしたまま、かかとをゆっくり上げる。
- ③ つま先立ちになったら、ゆっくり下ろす。
- ④ ②と③を繰り返す。



【12月の休館日】

18日(月)

穴埋め二字熟語クイズ



空欄に漢字を入れて、4つの二字熟語を完成させてください。
答えは1月号で♪

先月号の答え♪

答え：査

審査 / 査収 / 査定 / 検査



2023年も大変お世話になりました。

皆様はどんな1年になりましたか？

2024年も皆様に心地よくご利用していただけるよう職員一同、元気にお待ちしております！



【年末年始休館日】のお知らせ

12月28日(木)～1月4日(木)

上記の期間中は年末年始のため、休館いたします。
また、電話も繋がりませんのでご了承ください。



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



HP



Instagram



Twitter



FB