



だんだん、寒さが厳しくなってきました。
朝夕は冷え込みますが、みなさん体調は大丈夫でしょうか？寒さに負けないように運動を行い、体調をしっかりと整えていきましょう☆

総合西市民プール

News Letter



健康まめ知識

●『秋バテ』に注意！

夏に間く夏バテ。秋にも『秋バテ』があります。夏の疲れが残っていたり、寒暖差が大きくなる事で自律神経が乱れ不調が生じます。

≪秋バテの主な症状≫

- ・疲労感
- ・消化器系の不調
- ・やる気、集中力の低下
- ・抗うつ感
- ・イライラ
- ・不眠 など...

自律神経の乱れからくる秋バテにならないためには、

○生活リズムを整える

朝昼はしっかり動き(運動)、夜はしっかり体を休めましょう。

○バランスの良い食事

秋は旬の食材が多くあります。きのこや野菜、魚などバランスよくできれば多くの食材(種類)をとり入れましょう。

○冷え対策

体を冷やさないように冷たい食べ物や飲み物は控え、外出時はマフラーなどで首周りを温め、夜はお風呂につかり体を温めましょう。

この3つは、秋バテに限らず、風邪などの予防にもつながりますので、少しずつでも生活の中にとり入れてみましょう☆



スポーツ教室

● 11月募集教室のお知らせ

【募集期間：11/15～30】
・げんきっず運動教室3・4年

上記教室は1月からの開催となります。

各教室の回数や料金、開催期間など詳細については、HPをご覧になるか、当施設までお問い合わせください。ご応募お待ちしております！！

※応募多数の場合は抽選となります。予め、ご了承ください。

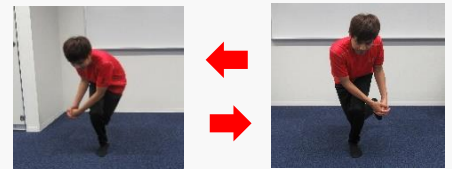


トレーニング情報

● フットワークトレーニング

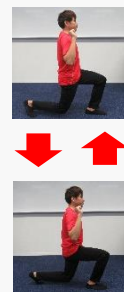
今回は身体を暖めるためのフットワークトレーニングのご紹介していきます！
身体全体を軽やかに動かし、アクティブに元氣よく過ごしていきましょう！

■ サイドジャンプ



正面を向いて顎を引き、骨盤を前傾させて左右にリズム良くジャンプしてみましょう！

■ スプリットスクワット(左右交互)



左右の脚を交互に入れ替えて、腰を落として足腰を鍛えていきましょう！

※準備体操をしっかり行い、無理なく取り組んでみましょう！



西プールSNS
絶賛公開中★

二次元コード



(公財)福岡市スポーツ協会

総合西市民プール 【開館時間】午前9時から午後9時まで

〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号 電話:092-885-0124 FAX:092-885-6016