

# 福岡市民体育館だより

2024年

5月  
号

新年度がスタートして、早くも一ヶ月が経ちました。暖かな陽気が続いている今日この頃皆様身体の調子はいかがでしょうか？花粉症の方は体調面で優れない日もあるかと思いますが、元気よく運動していきましょう！

## 新しい生活に慣れてきましたか？

環境の変化が続き、精神的にも疲れが出てく時期でもあります。体調を整えて元気よく過ごしていけるよう適度に休みを取っていきましょう！

### 5月病とは？

4月後半から5月にかけて、日本ではゴールデンウィークと呼ばれる大型連休があります。「学校や会社に行きたくない」「なんとなく体調がよくない」「勉強や仕事に集中できなくなった」など大型連休のあとに心身に不調を感じる状態を5月病といいます。5月病が悪化すると体調がすぐれない状態が続き、欠席や欠勤が増える場合があります。



どうしたらいいの??



- ★運動でリラックス
- ★生活リズムを整える
- ★悩みを抱え込まず、ストレスを発散する

そのほかにも、テレビやスマホを見すぎてストレスを増大させてしまうことも、

**生活リズムを整えて、適切な休息が重要です！！**



### イベントのご案内

【こどもの日記念 無料開放】

5月12日（日） 9：00～16：30

対象： 18歳未満の子どもの保護者

内容： 家族で楽しめる「あそびの広場」を常設し、様々なスポーツを体験できるイベントです！



今年度から新職員が加わりました！福岡市民体育館をどうぞよろしくお願います。



### ★5月の個人利用日★

1日（水）  
14日（火）  
15日（水）  
30日（木）

予約は**先着順**となります。  
※詳しくは個人利用予約スケジュールをご確認ください！！

### 頭脳クイズ

□に入る英語はなんでしょう？

J F M A M J J A S □ N D

答えは6月号で♪

先月号の答え♪ 答え：1

ひらがなの○の数を数えるとやまもとの「ま」に○が1つありますので、やまもと＝「1」になります。すずき＝2は、「す・ず」に○が2つあるので「2」になります。

【5月の休館日】

20日(月)

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



HP



Instagram



Twitter



FB