

福岡市民体育館だより

2025年

10月

号

だんだんと暑さも一段落してきましたが、皆様体調の方はいかがでしょうか？気温の変化で体調を崩さないようにしっかりと身体を動かして、免疫力を高めて、健康に過ごしていきましょう！

スポーツの秋

10月は健康づくり月間になります！

食欲の秋、読書の秋ともいわれますが、スポーツの秋とも呼ばれてますね！比較的過ごしやすい気候になり、活動的になりやすく、運動に対するモチベーションも上がりやすいです。また、10月は「福岡市健康づくり月間」となっており、健康づくりへの関心がより高まる期間でもあります。

■良好な睡眠を取り、健康に過ごしていきましょう！

睡眠が、記憶の整理や疲労回復等、脳や体の疲れを取るのに不可欠であり、集中力や免疫力にも関わります。また、睡眠不足により、食欲をつかさどるホルモンの乱れが起こり、必要以上に食べ、肥満となりやすく、生活習慣病になる可能性も高まります。

質の良い睡眠のために、、、

- ① 睡眠時間は、7時間を確保し、眠くなってから寝床に入る。
- ② 夕食は寝る2時間前までに済ませ、胃の消化による睡眠の妨げを防ぐ。
- ③ 運動を行い、血流を良くする。



スポーツの日記念 個人利用無料開放



10月14日 (火)
9:00～17:00

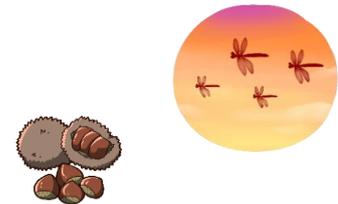
競技場の全面を使って個人利用やエクササイズ教室を実施します。詳細につきましては、管理事務所にお問い合わせください。

健康エクササイズ教室 無料体験会



朝の部：10:00～11:00 対象：18歳以上
昼の部：14:00～15:00 定員：15名

室内シューズをご持参ください。



スポーツ教室のご案内

- ①バドミントンレベルアップ教室
募集期間：10/1～10/15
実施期間：11/26～3/4 (全12回)
時間：19:00～21:00 (水曜日)
- ②卓球レベルアップ教室
募集期間：10/15～10/31
実施期間：12/2～3/3 (全12回)
時間：9:30～11:30 (火曜日)

スポーツ教室の申込フォームからご応募となります。

★10月の個人利用日★

- 2日 (木) 個人利用のお申し
 - 16日 (木) 込みは、公共施設
 - 21日 (火) 案内・予約システ
 - 28日 (火) ム (コミネット)
 - 30日 (木) をご利用ください。
- ※詳しくは管理事務所までお問い合わせください。

【10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



X (旧Twitter)



FB