

福岡市民体育館だより

2025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？新しい生活に慣れない方もいるでしょうが、体調を整えていきましょう！

運動習慣を身に付けましょう！

暖かくなり、運動しやすい季節になってきました！日々の運動にウォーキングを取り入れることで身体活動量を増やしていき、身体を動かすことを習慣化しましょう！

ウォーキングのメリット

- ・脂肪燃焼
- ・生活習慣病の改善・予防
- ・ストレス発散
- ・骨の強化 等

正しいウォーキングの姿勢

真っすぐ前を見る

顔をぶれさせないようにする

顎を引き、背筋を伸ばし、胸を張る。

腕をしっかり振る。

歩幅は大きめを意識する。

はじめは速さを気にせず、正しい姿勢で歩くことを意識しましょう！



効果的な時間帯は？

代謝が活性化し、リフレッシュ効果があるのは朝です。朝にウォーキングをすることで自律神経が整い、血流も促進させるため血圧や血糖値を押さえる効果も期待できます。一般的には20～30分程度歩くのが理想とされています。

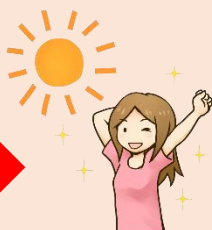
5月病とは？

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。



新たな職員が加わりました！
本年度もよろしく
お願いします。

- ★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



**生活リズムを
整えていきま
しょう！！**

健康エクササイズ教室 参加者募集中！

朝：9時45分～10時45分
昼：14時00分～15時00分



自宅でもできるストレッチやトレーニングなどを少人数で行います！

★5月の個人利用日★

7日 (水)
13日 (火)
15日 (木)
21日 (水)
27日 (火)
30日 (金)

個人利用のお申し込みは、公共施設案内・予約システム（コミネット）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。

〒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