

新春を迎え、謹んで新年のお慶びを申し上げます。本年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

1月から約1年半ぶりに全館の利用が再開する予定です。大変お待たせいたしました。今後とも中央体育館をよろしくお願い致します。

寒い時期は、肩こりに注意！

みなさま、寒さで自然と背中が丸くなり、猫背になっていませんか？
また、冬は暖かい季節と比べると、じっとしていることが増え、身体を動かすことが減りやすいです。そこで起こりやすいのが、肩こりですね。

肩こりは、姿勢の悪さや血行不良によって引き起こされる場合が多いです。
寒い冬の時期だからこそ、身体を動かして、肩こりを防ぎましょう♪

肩こりの予防・改善に効果的な運動は？

肩周りの筋肉を動かし、硬くなった筋肉をほぐしたり血液の流れを良くしたりすることで、肩こりの症状の軽減や消失が期待できます。ただし、首や肩などに痛みがある方は、かかりつけ医に相談してから行うようにしましょう。

① 肩の上下運動



- ✓肩をすくめるようにして持ち上げる。
- ✓3秒キープしたら、脱力して肩を下ろす。
- ✓5回繰り返す。

息を止めない！

② 肩まわし



- ✓肩に指先を置いて、肘を前から後ろへ回す。（肘は耳より高くあげる）
- ✓10回まわし終わったら、後ろから前へ回す。

背中の中の肩甲骨を動かす♪

③ タオルで背中(肩甲骨)よせ



- ✓タオルの両端を持ち、頭の上へ。
- ✓タオルをピンと張ったまま、首の後ろまで下げる。（胸を張る）
- ✓10回繰り返す。

息を止めないように気をつけましょう！

ワクチン接種会場としての使用が終了しました。

中央体育館は、令和3年11月から新型コロナワクチン接種会場と併用運用を続けてまいりましたが、令和4年12月を持ちまして、ワクチン接種会場としての使用が終了いたしました。

よって、これまで使用不可となっていた施設の利用を下記のとおり再開します。

施設名	利用再開日(予定)	専用利用申込開始日
競技場・武道室・健康相談室	令和5年1月17日(火)～	令和5年1月6日(金)～

※点検及び工事の状況により変更する場合があります。予めご了承ください。

【お問い合わせ】中央体育館 TEL：092-741-0301

「らくらくトレーニング」は3月まで土曜日で実施します！

大変好評をいただいております、1回完結型の健康運動教室「らくらくトレーニング」ですが、令和5年3月までは、2週目と4週目の土曜日に実施することとしました。毎回テーマを決めて行っていますので、館内で配布するチラシか中央体育館ホームページをご覧ください、気になったテーマの回にご参加ください♪

日時 令和5年1月14日(土)・1月28日(土) 15:30～16:30

定員 12名程度(先着順) **参加料** 400円/回

申込方法 開催日の3日前から電話で申し込み
(1/14分は1/12(水) 9時～申込開始
1/28分は1/26(水) 9時～申込開始)

1月のテーマ 1/14(土)・・・体幹☆エクササイズ
1/28(土)・・・ストレッチポールで姿勢改善♪

～家の中でも体を動かそう～ 足腰強化トレーニング(ステップ運動)



階段やちょっとした段差を使って、ステップ運動を行ってみましょう!



①右足、②左足の順にのぼる。

③右足、④左足の順におりる。



10回続けたら、左足からのぼる。



①右足、②左足の順にのぼる。

③左足、④右足の順におりる。



チャレンジ!

※膝や腰などに痛みがある場合はすぐに運動を中止し、かかりつけ医にご相談ください。

中央体育館 1月の休館日 1月16日(月)
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

