

中央体育館だより

2025.11



福岡マラソン2025開催

11月9日(日)は「福岡マラソン2025」が開催されます。福岡マラソンは、福岡市の中心部である天神をスタートし、糸島市旧志摩町の中心部をフィニッシュとするフルマラソン(42.195km)で、都市から自然へと移り変わる風景や潮風、沿道からの応援、福岡の食の魅力を五感で楽しむことが特徴です。フルマラソンの他に、車いす競技やファンラン(5.2km)も実施されます。

中央体育館では、福岡マラソンに関連した事業として「福岡マラソン完走教室」を開催しました。全5回の教室で、シューズ選びのコツ、走りかたの基本、ストレッチ・コアトレーニング、坂道の走り方、大会当日の過ごし方などを学び、本番のフルマラソン完走を目指します。今年で3回目となるこの教室ですが、講師の松田先生の指導により多くの方が初マラソンを完走されています。今年も中央体育館から約20名のランナーが出走しますので、応援よろしくお願いします☆



室内でのコアトレーニング



近隣の公園まで走りに行きます



坂道の走り方練習

現在開催中のスポーツ教室については
中央体育館HPからご確認ください！



休館日にご注意ください



11月の休館日は

17日(月)・18(火)・19(水)です。

お間違いのないようご注意ください。

スポーツ教室

シルバー☆ウォーク&トレ

65歳以上の方を対象とし、ストレッチや簡単な筋力トレーニング、ウォーキングなどの有酸素運動を実施。運動初心者の方でも取り組みやすい内容で行います。



◆ 料金 500円/1回

◆ 定員 15名

◆ 場所 武道室

◆ 対象 65歳以上

◆ 時間 10:30~11:30

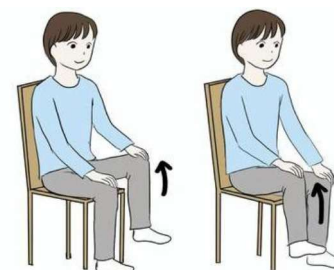
◆ 日程 11/13(木) 11/27(木) 12/11(木) 12/25(木)
1/26(月) 2/9(月) 3/9(月) 3/23(月)

◆ 申込方法 毎月1日(朝9:00~)にお電話にて、当月分の予約を受付。



今月のエクササイズ

転倒予防に！ももあげ



椅子に浅く座り背筋を伸ばした状態から、片脚を持ち上げゆっくり下ろす。反対の脚も同じように繰り返す。

トレーニングのポイント

- ・鍛えている部位を意識
- ・正しいフォームを維持
- ・呼吸を止めない

左右10回を目標に
無理のない範囲で行いましょう！

中央体育館 11月の休館日 17日・18日・19日

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



X



Instagram



Facebook