

# 中央体育館だより



2026.2

## 2月3日は節分

節分とは、季節の変わり目に邪気を払い、福を呼び込む行事です。節分は2月3日と覚えている方も多いかもしれません、必ずしも2月3日であるとは限りません。節分は「立春の前日」と定められており、立春の日付が動く場合は節分の日付も変わり、2月2日や、2月4日になることもあります。

節分といえば豆まき。「鬼は外、福はうち」と声を出しながら、豆をまくのは、鬼に見立てた災いを追い払い、無病息災を願う意味があります。使われる豆は、福豆と呼ばれ、炒った豆を使うのが習わしです。これは、災いが再び起こらないようにするために言われています。豆まきの後には自分の年齢の数(または年齢+1)の豆を食べ、一年の無病息災を願います。

また、節分の日に食べる恵方巻は、その年の恵方(縁起の良い方角)を向いて、途中で話さず、願いごとを浮かべながら食べると福が逃げないとされています。

節分は、新しい季節へ向けたスタートの日でもあります。

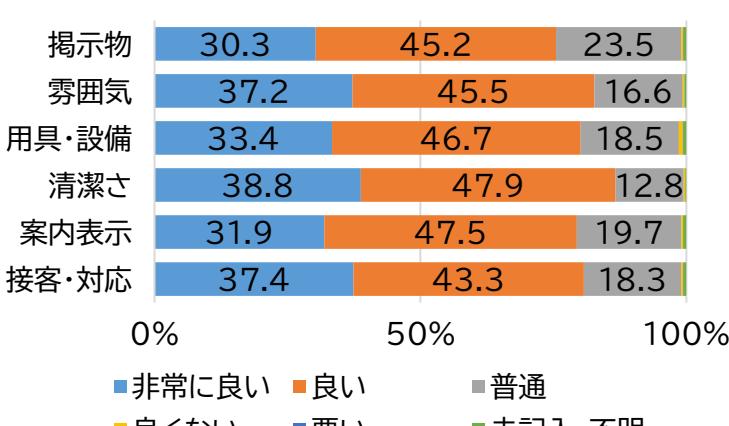
気持ちを新たに、寒さに負けず健康で充実した毎日を過ごしましょう。



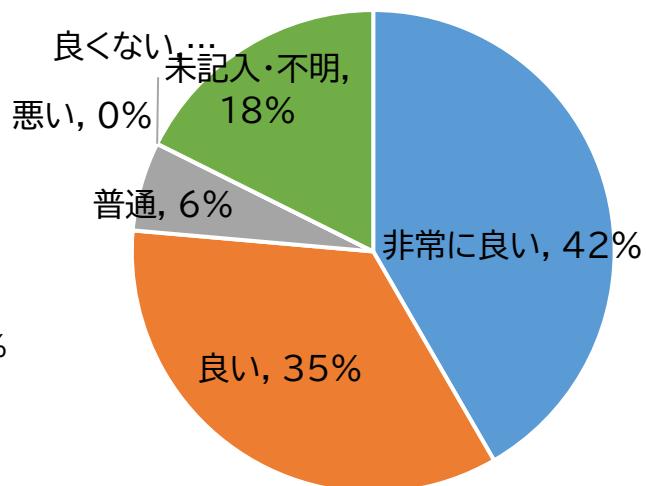
## 利用者アンケートについて

7月～8月にかけて、施設利用者サービスの向上を目的としたアンケート調査を実施させていただきました。ご協力いただいた皆様、貴重なご意見をありがとうございました。いただいたご意見を参考に、今後も利用者の皆様に満足いただけるサービスを提供できるよう努めてまいります。

### ■満足度について



### ■総合評価



詳細は館内掲示にてご確認いただけます。  
ご協力ありがとうございました。

# スポーツ教室

## らくらくトレーニング

中央体育館のスポーツトレーナーが、毎月テーマに沿ったレッスンを行います。道具を使ったトレーニングや音楽に合わせたエクササイズなど運動初心者の方でも取り組みやすい内容です。

- ◆ 料 金 500円/1回
- ◆ 定 員 10~20名
- ◆ 場 所 武道室/健康体力相談室
- ◆ 対 象 18歳以上
- ◆ 日 時 火曜日 15:30~16:30

### ◆ 申込方法

毎週金曜日(朝9:00~)にお電話にて、翌週火曜日分の予約を受け付けます。

※毎月のテーマは館内掲示や中央体育館ホームページにてご覧いただけます。



## 今月のエクササイズ

### 股関節の柔軟性向上！内もものストレッチ



#### ストレッチのポイント

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

足の裏と裏を合わせ、つま先を掴み上体を前に傾ける。  
左右の内ももが伸びているところで20~30秒キープする。

中央体育館 2月の休館日 16日(月)

〒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