



早良体育館だより【年度末号】

寒い冬を乗り切ろう！！

冷え性でお困りの方も多いのではないのでしょうか？ここでは「**身体を温める食べ物の見分け方**」をご紹介します！

【見分け方】

- ①**育つ環境**で見分ける
→寒い地域では身体に熱を吸収して蓄える必要があるため、身体を温める野菜や果物が育つ。（例：りんご・さくらんぼ）
- ②**地面の下で育つ** or **上で育つか**で見分ける
→地下（地中）で育つものは身体を温め、地上で育つものは身体を冷やす。（例：たまねぎ・ごぼう・れんこん）
- ③**発酵しているか**で見分ける
→発酵食品には代謝を良くする酵素が入っているため、身体を温める。（例：味噌・納豆・チーズ・ヨーグルト）
- ④**色・形・味**で見分ける
→色：暖色系（オレンジ・黄色）の野菜や果物は身体を温める。（例：かぼちゃ・にんじん）（例外：トマト）
→形：小さいもの、丸いものは身体を温める。（例：じゃがいも）
→味：塩や醤油を使った塩辛さを感じるものは身体を温める。（例：こしょう・とうがらし・カレー粉）



このような食べ物（食材）を上手に使いながら、バランスの良い食事を心がけ、寒い冬を乗り越えていきましょう！

ご存知ですか？

**大規模大会開催時
臨時駐車場を開放しています！**

早良体育館では、土日・祝日に限らず、平日にも大規模大会が開催されることがあります。大会開催時、一般の方は南側駐車場のみ利用可能ですが、満車の場合は、臨時駐車場をご利用下さい！！



四箇田小学校入口横の
カーブミラーが目印！



3月3日ひなまつり 館内装飾実施します♪

7月：七夕 10月：ハロウィン
12月：クリスマス と季節に合わせた館内装飾を行ってきました。

ひなまつりの装飾は初めて実施しますが、
楽しみにお待ちください！



平成30年度 活動報告

今年度は、早良体育館内での教室指導以外に四箇田小学校での「水泳指導」・四箇田公民館での下肢筋力向上を目的とした「トレーニング指導」を行いました！



【四箇田小学校での水泳指導】



6月27日（水）・6月28日（木）の2日間、四箇田小学校で水泳指導を実施し、バタ足の練習やクロールの練習を行いました。初めての取り組みでしたが、元気いっぱいの子もたちと楽しい時間を過ごすことができました。

【四箇田公民館でのトレーニング指導】



早良区保健福祉センターより依頼を受け、11月22日（木）開催された健康づくり教室でトレーニング指導を実施しました。認知症予防を目的とした頭の体操や椅子を使った筋力トレーニングを行い、楽しく身体を動かしていただきました。

☆☆☆今からでも参加OK！各教室のご案内☆☆☆



毎週火曜日開催！

バランスアップ教室

【日時】毎週火曜日 9:30~11:00
※祝日・休館日を除く

【対象】40歳以上

【料金】一般：260円 65~69歳：130円
70歳以上：無料

【参加方法】体育館窓口にて随時受付中！（※事前予約不要）

【教室内容】ギムボールを使った筋力トレーニングや卓球、ステップ台運動、レクリエーションなど、様々な運動を行い、健康維持・増進を目指す教室です。



1回500円！

単発スポーツ教室

☆スマイルトレーニング教室

毎週日曜日 9:30~11:00

☆パラエティックサイズ教室

毎月第2・4金曜日 11:05~12:35

【対象】18歳以上 【料金】1回500円

【参加方法】毎月10日11時より、翌月分の参加申込受付

【教室内容】エアロビクスやステップ台運動、バランスボール運動など、様々なプログラムを週替わりで行う教室です。



どちらも早良体育館スポーツ指導員が担当します。楽しく身体を動かしていきましょう♪