



**お仕事帰りの  
ポティメイクレッスン**

夜にできる運動教室です。  
筋力や体力向上を目的とするフィジカルトレーニングや  
心身ともに良い状態を整えるコンディショニングなどを行います。

【日時】月に2回程度 ※不定期開催  
【時間】18:45～:19:45 ※5月から時間が変わります。  
【場所】柔道場または剣道場  
【参加料】500円/回(保険料含む)  
【定員】先着30名

※当日の18:30～受付前で参加受付を開始します  
※定員に達し次第受付を終了します。  
※運動ができる服装とタオル、飲み物、参加料を持参して下さい

【5月 6月の開催日】

2025/5/11(日)柔道場	2025/5/26(月)剣道場
2025/6/10(火)剣道場	2025/6/24(火)剣道場

～博多どんたく港まつい～

ゴールデンウィークに開催される  
福岡博多を代表するお祭り

毎年5月3日・4日の2日間のみ福岡市で  
開催され、例年全国から約200万人が  
集まる国内最大規模のお祭りです。  
どんたく広場を練り歩くパレードや花自動車、  
市内約40か所に設置される演舞台での  
演舞が見どころです！  
市民総参加の国内最大級のお祭りとして  
街全体が熱気に包まれます。



5月19日(月)は定期休館日です

<トレーニング・健康豆知識講座>

**タンパク質の重要な役割について**

【体の構成成分】

・筋肉、臓器、皮膚、髪、爪などは主にタンパク質でできています。

【筋肉の維持・修復】

・特に運動後や高齢者では筋肉を維持・修復するために十分なタンパク質が必要です。

【免疫力の維持】

抗体や代謝を助ける酵素、血糖値を調整するインスリンなどもタンパク質から作られています。

【エネルギー源にもなる】

炭水化物や脂質が不足したとき、体はタンパク質をエネルギー源として利用します。

★高齢者にとっての重要性

・筋力低下(サルコペニア)を防ぐ

・年齢とともに筋肉量が減少しやすく、

転倒・骨折のリスクが高まるため、日々のタンパク質摂取が重要です。

・回復力の維持

病気やケガの回復にもタンパク質は欠かせません。

