



ももち体育館 施設だより

2026年7月号



みなさん、こんにちは(^ ^)

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。

暑い日は、体調と気温を確認しながら、無理なく体を動かしましょう。

水分補給と休憩を意識して、安全に運動を楽しみましょう。



夏の運動は熱中症対策が大切！



【こまめな水分補給を】

のどが渇く前に、少しずつ水分をとりましょう。

室内でも油断せず、運動前・運動中・運動後に補給を。



【暑さを避けて、無理をしない】

暑い時間帯は強度を下げ、涼しい場所で休みましょう。

頭痛・吐き気・めまい・ふらつきがあれば、すぐ中止を。



【ひとりで我慢しない】

気分が悪いときは、近くのスタッフへ声をかけてください。



7月21日(火)は定期休館日です



教室・イベントのお知らせ

福岡マラソン2026完走チャレンジ

走れる身体プロジェクト フィジカルトレーニング教室

開催期間 9月1日(火) - 10月13日(火) 全6回

募集期間 7月1日(水) - 7月31日(金)

講師 健康運動指導士 中村優介

お申し込みは、窓口または公式ホームページから。



施設からのお知らせ

7月分の月間予定表を掲載しています。

利用予定は変更される場合があります。

最新情報は公式ホームページをご確認ください。

福岡市ももち体育館

百道2丁目3番15号

TEL: 092-851-4550 FAX: 092-851-5551

公式サイト・最新情報はこちら



momochi-taikukan.com