

〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘 1丁目12番2号

TEL | 092-672-0301 FAX | 092-672-0302

休館日 | 毎月第3月曜日(祝日の時は翌日)、年末年始

URL | <https://www.fukuoka-higashi-gym.jp>

東体育館公式LINE
始めました!

お友達登録
よろしく
お願いします



東体育館 館長
松本 静雄

● 松本館長のつぶやき

40周年記念事業としてサークル発表会を予定していましたが、密が避けられないため中止としました。代わりに、利用者の皆様からサークル紹介やメッセージを頂いたものを編集してロビーで観覧できるようにしたいと考えています。練習風景・集合写真などこちらで撮影も可能ですし、お気に入りの写真データを持ち込みでも結構ですので、皆様のご協力をお願いします。職員もダンス練習の成果をお見せできると思いますので、期待してください。ハードルを上げたかな? また、大きな桜の木の絵を壁に設置し、皆様に花の形をした用紙にお祝いの言葉などを記入していただいたものを、貼り付けてたくさんの花を咲かせたいと思います。皆様の思いで大きな樹に育てましょう。よろしくお祈りします。コロナで事業が思い通り出来ませんが、出来ることを楽しみましょう。

● Easy Exercise Menu

今回は、太もも裏(ハムストリング)を鍛える『レッグカール』の紹介です。ハムストリングは大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋の総称で、体の中で3番目に大きな筋肉です。その為、ハムストリングを鍛えることで代謝が向上し、痩せやすく太りにくい体になります。その他、運動パフォーマンスの向上、下半身の安定、太ももの引き締め、ヒップアップを目指す方におすすめのトレーニングです。

「レッグカール」をやってみましょう!

- ① シートから膝が出るようにうつ伏せになり、ローラーパッドの位置を調節して足首にかけます。



※マシンの回転軸(○)と、膝関節の位置を合わせましょう。

- ② 膝を曲げていき、踵をお尻に近付けます。



※骨盤がシートから浮かないように気を付けましょう。

※①の状態に戻すときは、膝が完全に伸び切らないようにしましょう。

呼吸

膝を曲げる⇒吐く
膝を伸ばす⇒吸う

①②の動作を繰り返し、10回×2～3セット行いましょう。

● East News

◆11月7日は立冬です

11月上旬。季節としてはまだまだ紅葉シーズン真っ只中で秋の印象が強い時期ですが、少しずつ冬の気配を感じ始める頃です。この時期の季節の節目に「立冬」があります。立冬とは、一年を24に分けた二十四節気の19番目の季節で、昼夜の寒暖差が大きくなり、一年の中で最も体調を崩しやすくなります。そのため、立冬は十分な休息と栄養を取り、冬を乗り越える為の準備をする時期とも言われています。



◆旬のおすすめ食材『レンコン』

レンコンの主成分は炭水化物ですが、ビタミン、ミネラル、食物繊維やポリフェノールなどの栄養素を豊富に含んでいます。特に風邪の予防や疲労回復に効果があるビタミンCが非常に豊富です。さらにレンコンに含まれるビタミンCはでんぷん質で守られている為、加熱しても壊れにくいという特徴があり、煮物や揚げ物など幅広く活用できます。そこでおすすめしたいのが、栄養バランスの良い福岡自慢の郷土料理「がめ煮」です。福岡市では、誰もが心身ともに健康で自分らしく暮らせるまちを目指す「福岡100」の取り組みを進めています。その一つが「食」をテーマにした「#がめ煮をつくろう」プロジェクトです。



旬の食材、地元の食材で食事を作り、楽しく食卓を囲んで、よく噛んで食べる! 家で過ごす時間が増えている今、健康づくりの基本である「食」を見直し、寒い冬を乗り越えましょう!! レンコンは穴が開いて「見通しがいい」縁起物でもありますからね。



福岡市立東体育館
月の教室カレンダー



11月の教室はオンライン以外は全て中止いたします。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 休館日	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27 ●オンライン教室 『足のむくみ解消』	28
29	30	●東体育館の最新情報を配信中!				

Facebook

LINE

Instagram

● 11月のオンライン教室のご案内です

スポレク do it!

オンライン開催
参加費 無料
申込要

スポーツトレーナーとレクリエーション・インストラクターがお届けする
お昼の簡単ストレッチタイム
スポレク do it!

12:20~12:50 オフィスワーカー、リモートワーカー、家事をされている方も
(受付:12:10~) ぜひどうぞ! お気軽にご参加ください!

オンラインで新しい教室を始めました!!
内容の詳細は東体育館のSNSでお知らせします。

- 開催形式 オンライン会議システム「Zoom」を使用
- 定員 毎回20名程度 ※定員に達し次第受付終了
- 申込方法 東体育館のFacebook、LINE、Instagramをご確認の上、申込フォームにご入力ください。※お申込みされた方には、当日のZOOM情報をメールにてお送りします。



● ホームページのご案内 <https://www.fukuoka-higashi-gym.jp>

福岡市立東体育館 検索

東体育館のホームページでは、競技場や各諸室の予約状況、この紙面で掲載している各種教室の内容などがダウンロードできます。また、コミネットの空き状況、東体育館専用のfacebookも閲覧できるようにしています。今後は、皆様のご要望に添った内容に更新していきたいと考えていますので、是非ご意見もお寄せください。

