8
2019.08.01発行

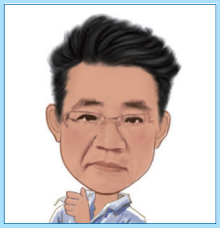
Sporec News

福岡市立東体育館版

福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

〒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

facebookで
東体育館のリアルな
情報を発信中です！
福岡市立東体育館
で検索



東体育館 館長
松本 静雄

● 松本館長のつぶやき

「夏」と言えば、甲子園・花火・夏休み・お盆・海水浴ですが、私はどちらかというと川派でした。子どもが小さい頃は、毎年3家族で川の近くにテントを張ってキャンプを楽しんでいました。昼間はひたすら泳いで、飛び込んで、スイカ割り。夕方から私の担当は食事の準備、火を熾しバーベキュー、ここからが長い。他の親父達が、ギターを弾き始め、クーラーボックスからビール缶を取り出しては歌い続ける。陽水・拓郎・千春・かぐや姫などフォークソングが次々と流れる。子ども達も毎年聞かされているので歌える。川の話に戻すと、子どもから目を離した瞬間、急な流れに流されて水中に潜り見えなくなったことが有りました。ほんの数秒ですがビックリしました。決して子どもから目を離してはいけません。

● Easy Exercise Menu

今回は「**シェルエクササイズ**」という、貝殻がパカッと開くように膝を開いてお尻を鍛えるトレーニングを紹介します。主な筋肉は、お尻の外側にある「中殿筋」で、片足立ちした時に身体が横にぶれないように支える重要な筋肉です。中臀筋が弱くなると腰痛や膝痛を引き起こす可能性もあります。自分の足で健康的に長く歩く為にも大事な筋肉ですし、美尻効果もあるので正しいフォームで実践しましょう！

「シェルエクササイズ」をやってみましょう！

❶ 横向きになり、頭から足裏が一直線の状態にします。（スタートポジション）

※体勢が難しい場合は、壁に背中を付けて行ってもよい。

❷ かかとは動かさず、上側の膝だけを開いて持ち上げます。

❸ 閉じる時は、下側の膝に付く手前まで下げます。

※②～③の開閉を10回、左右各2セットを目安に行いましょう！

POINT!!

※膝を開く時に、上半身や骨盤が上を向かないように気を付けましょう！
※常に下側の脇腹に手の平一枚分のスペースを空けた姿勢で行うとより効果的です。

● East News

◆アウトリーチ実施中！！！

東体育館では、地域住民の健康増進の為、スポーツ指導員が皆さんの元に出向いて指導を行う（アウトリーチ）を実施しています。昨年度もたくさんの校区やイベントに呼んでいただき、皆さんと一緒に楽しく体を動かしました。
今後も体育館内の教室や指導だけでなく、いろいろな場所へお邪魔し、健康づくりのお手伝いをいたします！
ぜひご用命くださいませ♪

高美台きのこ会館
「いきいき健康講座」

かしいかえん
「香住丘校区夏祭り」

◆これ知っとこ！

季刊誌として3か月に1度Spocanを発行し、現在第6号を絶賛配布中！当館で活動するサークル紹介や、スポーツ関係従事者へのインタビュー、お洒落さんのファッションチェックなどを掲載しています。
館内にはバックナンバーも置いておりますのでぜひご覧ください☆

福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

8 August 福岡市立東体育館 月の教室カレンダー

今月の気軽に参加できる教室のカレンダーを掲載します。事前予約不要ですので、皆様の参加をお待ちしております。

※教室のスケジュールは、8月1日時点での予定です。状況により変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
お盆期間営業のご案内 お盆期間は通常通りの営業となります。 競技場や各教室の予約状況は東体育館までお問い合わせください。				1 ●ストレッチ30 15:30 ～ 16:00	2	3 ●おまかせトレーニング 13:30 ～ 14:15
4	5 ●シューイチ健康エクササイズ ◆ステップエアロ運動 13:00 ～ 14:00 ◆ストレッチポールメンテナンス 14:00 ～ 15:00	6 ●下半身トレーニング 13:30 ～ 14:15 ●上半身トレーニング 19:00 ～ 19:45	7	8 ●ストレッチ30 15:30 ～ 16:00 ●フォローアップ 10:00 ～ 20:30 ※トレーニング／1日3教室	9	10
11 ●上半身トレーニング 10:30 ～ 11:15	12	13 ●体幹トレーニング 13:30 ～ 14:15	14	15 ●ストレッチ30 15:30 ～ 16:00	16	17 ●下半身トレーニング 13:30 ～ 14:15
18	19 休館日	20 ●おまかせトレーニング 13:30 ～ 14:15 ●体幹トレーニング 19:00 ～ 19:45	21	22 ●ストレッチ30 15:30 ～ 16:00 ●フォローアップ 10:00 ～ 20:30 ※ソフトバレー／1日3教室	23	24
25 ●体幹トレーニング 10:30 ～ 11:15	26 ●シューイチ健康エクササイズ ◆ポッコリお腹改善＆予防 13:00 ～ 14:00 ◆ボディメンテナンス 14:00 ～ 15:00	27 ●下半身トレーニング 13:30 ～ 14:15	28	29 ●ストレッチ30 15:30 ～ 16:00 ●シューイチ健康エクササイズ ◆膝痛予防＆改善 9:30 ～ 10:30	30	31 ●上半身トレーニング 13:30 ～ 14:15

● 8月から募集開始の教室と東体育館オススメの教室についてお知らせ致します。

福岡マラソン完走教室

福岡マラソン完走を目指し、正しい走り方や知識を学ぶ為の教室です。

●**日時** 9/20(金)～ 11/8(金)19:00 ～ 21:00
●**場所** 健相室・外周　●**対象** 18歳以上
●**定員** 20名　●**参加料** 6,500円(全8回)
●**募集期間** 8/15(木)～ 8/31(土)

ビューティーピラティスII

筋肉を鍛え、柔軟性や姿勢を整える為の基本動作を体験する教室です。

●**日時** 9/13(金)～ 11/15(金) 13:15 ～ 14:45
●**場所** 武道室　●**対象** 18歳以上
●**定員** 25名　●**参加料** 5,800円(全10回)
●**募集期間** 8/1(木)～ 8/15(木)

シューイチ健康エクササイズ

①はトレーニング、②はボディメンテナンスをテーマに沿って1時間行う1回完結型の教室です。

●**日時** 毎週月曜日(休館日、祝日を除く)
①13:00 ～ 14:00　②14:00 ～ 15:00
●**対象** 18歳以上　●**定員** 20名
●**参加料** 350円(保険料含む)

●**応募方法** 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて東体育館へ郵送。皆様お誘い合わせの上、ご応募ください！
※シューイチ健康エクササイズは応募の必要ありません。開始15分前より受付致します。

● 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。

【お問合せ先】電話｜092-672-0301　または　メール｜info@fukuoka-higashi-gym.jp まで