

〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘 1 丁目 1 2 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

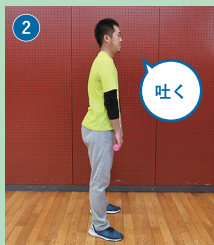
4/11(日)は県知事選の開票場となり、皆様にはご迷惑をお掛けしました。今年は秋までに衆院選がありますが、解散時期が決まり次第、区選管から会場借り上げの連絡を受け利用者の皆様にお知らせする予定です。また昨年は台風10号の接近に伴い、東体育館も避難所となり臨時休館をいたしました。今後も地球温暖化の影響による台風の大規模化や人命を最優先する早めの避難勧告の傾向もあり、避難所開設の頻度も高まることが予想されます。今回、東区のワクチン接種会場は「なみきスクエア」に決まりましたが、今後も大型公共施設として、福岡市の多岐にわたる利用も考えられます。皆様には利用制限でご迷惑をお掛けするかもしれませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。コロナはまだまだ終息が見えません。引き続きコロナ対策をよろしくお願いします。

## ● Easy Exercise Menu

今回はベンチプレス、スクワットと並び筋トレBIG3の1つである『デッドリフト』をご紹介します。主に背中(脊柱起立筋)や太もも後面(ハムストリングス)、お尻(大殿筋)を鍛えることができます。男性はたくましい上半身、女性は引き締まった背中、またヒップアップを目指したい方にも最適なトレーニングです。

「デッドリフト」をやってみましょう!

- 1 足は肩幅程度に開き、つま先は正面またはやや外側に向けます。背中を真っすぐにしてしゃがみ、ダンベルを膝の下で構えます。  
※ 骨盤はやや前傾で胸を張り、目線は正面に向けましょう。
- 2 足裏全体でしっかり床を踏みしめ、ダンベルが膝の高さまでは背中の角度を変えず、ダンベルを太ももに沿わせるように上半身を起こしていきます。



◆ ①、②を繰り返し10回×2～3セット行いましょう。

POINT!!

・背中が丸まっていると腰痛を招く原因となります。  
また、上体を起したときに腰を反り過ぎないようにしましょう。



## ● East News

### ◆新しい仲間

春は出会いと別れの季節ですが、4月からスポーツ指導員として『横山響』くんが新たに加わりました! 社会人1年目でまだまだ研修中ですが、皆さんどうぞよろしくお願いいたします。

### ●横山くんインタビューしました!



#### Q. 特技は?

人の散髪が得意です。  
学生時代は友人の髪をよく切っていました。

#### Q. 好きなものは?

辛いものが好きです。  
激辛でも食べられます。

#### Q. これから挑戦したいことは?

最近ウクレレを買って「香水」を弾けるように練習中です。

### ◆夏も近づく八十八夜♪

今年も新茶の季節がやってきました! お茶の木は、冬季に栄養を蓄え、春になると新芽として成長します。春から秋にかけて年4回ほど収穫できますが、やはりその年の最初に摘み採る新芽には栄養がたっぷり含まれています。そして、その新芽でつくった一番茶が『新茶』と呼ばれます。お茶が日本に伝わった時代は滋養強壮・体調回復のために飲まれていたことから「新茶を飲むと1年間無病息災で過ごせる」「新茶は長寿につながる」と伝えられるほど新茶は不老長寿の縁起物。ぜひ年に一度のこの時期に、新茶をゆっくり味わってみられてはいかがでしょうか?





## 福岡市立東体育館 5月の教室カレンダー



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

今月の気軽に参加できる教室カレンダーです。皆さまのご参加お待ちしております。

※5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。

| 土                                                             | 日 | 月                                                                                               | 火          | 水                                    | 木  | 金  | 土  |
|---------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------|----|----|----|
| 1                                                             | 2 | 3<br>憲法記念日                                                                                      | 4<br>みどりの日 | 5<br>こどもの日                           | 6  | 7  | 8  |
| 9<br>4/10(月)分<br>シューイチ<br>健康エクササイズ<br>電話予約受付<br>(9:00～19:00)  |   | 10<br>●シューイチ健康エクササイズ<br>◆バランスディスクで体幹トレーニング<br>13:00～14:00<br>◆ストレッチボールでベーシック<br>セブン 14:00～15:00 | 11         | 12                                   | 13 | 14 | 15 |
| 16                                                            |   | 17<br>休館日                                                                                       | 18         | 19<br>★スポレク do it !<br>(西体育館スポーツ指導員) | 20 | 21 | 22 |
| 23<br>4/24(月)分<br>シューイチ<br>健康エクササイズ<br>電話予約受付<br>(9:00～19:00) |   | 24<br>●シューイチ健康エクササイズ<br>◆音楽に合わせてトレーニング<br>13:00～14:00<br>◆全身スッキリ!ストレッチ&<br>エクササイズ 14:00～15:00   | 25         | 26                                   | 27 | 28 | 29 |
| 30<br>4/31(月)分<br>シューイチ<br>健康エクササイズ<br>電話予約受付<br>(9:00～19:00) |   | 31<br>●シューイチ健康エクササイズ<br>◆おまかせトレーニング<br>13:00～14:00<br>◆ゆったりボディメンテナ<br>ンス 14:00～15:00            |            |                                      |    |    |    |

### ● 東体育館オススの教室とオンライン教室のご案内です。

#### 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 12名

●参加料 350円(保険料含む)

●参加方法 前日(日曜9:00～19:00)電話にて  
先着受付

#### スポレク do it!

オンライン会議システム「Zoom」を使って、東体育館と西体育館のスポーツ指導員がお届けするお昼の簡単ストレッチ&エクササイズ教室です。

●日時 奇数月は第3水曜日、偶数月は第3金曜日 14:00～14:30(受付13:45～)

●定員 15名程度 ※定員に達し次第受付終了 ●参加料 無料

●参加方法 テーマなどの詳細は東体育館のSNSや館内掲示でお知らせしますので、応募フォームからお申込みください。申込者には当日のZoom情報をメールでお送りします。

※Zoomで受講するためのパソコンやスマートフォンなどの機器やインターネット環境が必要です

### ● 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、この紙面に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。

