

〒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

大谷選手の活躍が素晴らしい！投げて・打って・走って全てが規格外、打たれないスプリット・打球の初速・飛距離・一塁ベースまでの到着時間などあらゆることを数値化して、順番を競っているが、MLBの中でもトップクラスの数値が並ぶ。最近、J:COMでも観られることを知ったYouTubeで繰り返しホームランシーンを観ます。打った瞬間それとわかる当たりはまさに「ビッグフライ！オオタニサン」ですね。また、あらゆる場面での可愛い仕草は癒されますね。渡米当初は、あまり期待もしていなかったマスコミ・評論家も今では絶賛の嵐。野球界だけではなく、あらゆるスポーツのレジェンド達が揃って彼の能力に敬意を表しています。日本人として誇りに思いますし、怪我無く、なるべく長く二刀流を観られることを期待します。既に伝説のペブルースに並んだのかな？

● Easy Exercise Menu

今回は『美姿勢健脚トレ』をご紹介します。このトレーニングは、姿勢保持筋と呼ばれる背中の筋肉や転倒防止に不可欠な腸腰筋群を強化することができます。美しい姿勢は若々しく見える秘訣ですし、足腰を鍛えいつまでも自分の足で歩くことは永遠のテーマですね。梅雨の雨降りや夏の暑さの中では屋外で運動するのは厳しいですが、そんなときはぜひ室内でトレーニングに挑戦してみてください！

「美姿勢健脚トレをやってみましょう！」

① 足を肩幅に開いて四つ這いになり、両膝を5cm程度浮かします。

- ・ つま先は立てて安定させる
- ・ 肩の真下に手をつく

② 膝が曲がらないように片足ずつ真っ直ぐ足を後ろに引きします。

- ・ 足を戻し、①～②を繰り返す
- ・ まずは左右各10回ずつ。
慣れてきたら左右交互に20回を目標に行いましょう。



POINT!

※ 膝は曲げず、しっかり伸ばしきりましょう。

※ 常にお腹に力を入れて行い、腰を反らさないようにしましょう。



● East News

◆短冊に願いを込めて☆

早いもので今年も半年が過ぎ、七夕の季節がやってきました。毎年恒例となりましたが、今年も館内に笹の葉飾りを設置します。短冊に願いごとを書いて飾りましょう。皆さんの願いが叶い、早くコロナが終息することを願うばかりです！



◆7月28日は「土用丑の日」

「土用」とは、立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間を指し、その期間中の昔の暦で十二支が丑にあたる日が「土用丑の日」です。中国の五行思想では、万物の根源は【木・火・土・金・水】からなるとされ、春＝木、夏＝火、秋＝金、冬＝水と当てはめ、余った【土】を季節の変わり目に割り当てて「土用」と呼びました。よって、土用は年に4回ありますが、夏の土用は梅雨明けや大暑に重なり体調を崩しやすいため、最も重要視されるようになりました。食欲が落ちがちな夏の土用。その丑の日には「う」のつく食べ物で食い養生をする昔からの風習で、その代表格は「うなぎ」ですね。

うなぎは、疲労回復に効くビタミンやエネルギー源となる脂質をたっぷり含む滋養に富んだ食材です。その他、「う」めばしはクエン酸が疲れをとり食欲を増進したり、「う」どんはさっぱりとしたので越しもよく、暑い日でも食べやすい食材です。うなぎは、毎年価格高騰が心配されますが、今年はお手頃な価格でおいしいうなぎが食べられるといいですね！





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カレンダーです。皆さまのご参加お待ちしております。

※7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
★スポレク do it! とは? 「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健康づくりのためのオンライン・トレーニング教室です。 ●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 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。				1	2	3
4 7/5(月)分 シューイチ 健康エクササイズ 電話予約受付 (9:00～19:00)	5 ●シューイチ健康エクササイズ ◆下半身トレーニング 13:00～14:00 ◆ストレッチボールで全身 メンテナンス 14:00～15:00	6	7	8	9	10
11 7/12(月)分 シューイチ 健康エクササイズ 電話予約受付 (9:00～19:00)	12 ●シューイチ健康エクササイズ ◆転倒予防ラダートレーニング 13:00～14:00 ◆全身スッキリ! ストレッチ& エクササイズ 14:00～15:00	13	14	15	16	17
18	19 休館日	20	21 ★スポレク do it! (西体育館スポーツ指導員) 『首肩スッキリ! ～首・肩のこりをほぐして スッキリしましょう!～』	22 海の日	23 スポーツの日	24
25 7/26(月)分 シューイチ 健康エクササイズ 電話予約受付 (9:00～19:00)	26 ●シューイチ健康エクササイズ ◆音楽に合わせてトレーニング 13:00～14:00 ◆ゆったりボディメンテナンス 14:00～15:00	27	28	29	30	31

● 7月から募集開始の教室のご案内です。

子ども体操教室 I ①②

遊びながら運動神経を発達させることを目的とした教室です。

- **日程** 8/18(水)～10/6(水)
- **時間** ①15:00～16:00 ②16:00～17:00
- **対象** ①年中・年長 ②小学1～3年
- **定員** 各15名 ● **参加料** 6,000円(全8回)
- **募集期間** 7/1(木)～7/15(木)必着

※応募方法:往復はがきに教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて東体育館へ郵送。
皆様お問い合わせの上、ご応募ください!

エアロビクス教室

音楽に合わせて体を動かします。心肺機能・持久力向上・脂肪燃焼が期待できる教室です。

- **日時** 9/1(水)～10/20(水)
- **時間** 19:15～20:15
- **対象** 18歳以上
- **定員** 20名 ● **参加料** 6,000円(全8回)
- **募集期間** 7/15(木)～7/31(土)必着

ZUMBA教室

ラテンダンスとフィットネスを組み合わせたプログラムで、踊りながら美しいスタイルを作ります。

- **日程** 9/2(木)～10/28(木)
- **時間** 19:15～20:15
- **対象** 18歳以上 ● **定員** 20名
- **参加料** 6,000円(全8回)
- **募集期間** 7/15(木)～7/31(土)必着

● 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。

