

Sporec News

福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

福岡市立東体育館版

8

2021.8.01発行

〒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
にて情報配信中!

お友達登録
よろしく
お願いします



● 松本館長のつぶやき



東体育館 館長
松本 静雄

藤井聡太君がタイトル獲得最年少記録を更新した棋聖戦を防衛し、最年少で九段昇段を果たしました。数々の最年少記録を塗り替えています。次なる目標は谷川九段が持つ、名人獲得21歳2ヶ月の記録更新です。名人になるには順位戦を勝ち進む必要があります。現在は「鬼の住処」と呼ばれるB級1組に属しています。今期にB級を突破し、来期に強者ぞろいのA級で優勝することで、挑戦者となります。例年通り2023年4月に名人戦が開催され、6月に4勝すれば、2002年7月19日生まれの藤井君は20歳11ヶ月で新記録を達成することは可能です。谷川九段には申し訳ありませんが、期待しています。彼は、連勝や最年少などの記録に興味は無く、ひたすら強くなりたい、良い将棋が指したいと純粋に願っているようです。彼の夢は将棋の神様と対戦すること。それに比べ、私の夢は…。

● Easy Exercise Menu

今回は、背中(僧帽筋)を鍛える自重トレーニングの『ローイング』をご紹介します。背中の筋肉は上半身を支えたり、姿勢をよく保つ上で重要な役割を果たしています。ですが、背中は意外とトレーニングするのが難しく、年齢と共に筋力が落ちやすい部位でもあります。今回は椅子とタオルを使ってトレーニングに挑戦してみてください!

「タオルローイング」をやってみましょう!



椅子に浅く座り、片膝にタオルをかけ、足を少し浮かします。

タオルは膝に近い所で持ちます。

◆ ①～②を10回程度繰り返し、足を入れ替えて左右2セットずつを目安に行いましょう。



上体を真っすぐにしたまま足を引き上げていきます。

肘が背もたれに付くくらい引くと効果が最大になります。

POINT!



肩は上げずに肩甲骨を寄せるように引く

脇を締めながら肘を引く

腰は丸めたり反ったりしない

● East News

◆SNSでエクササイズ動画配信中!

コロナで外出自粛が続く、運動不足やストレスが溜まっていませんか? 東体育館のスポーツ指導員はそんなお悩みを解消すべく、ご自宅でも簡単にできるエクササイズ動画を定期的に配信しています。最新動画だけでなく過去の動画もぜひチェックしてみてください。Let's Challenge!



▲動画撮影風景

◆スタンプカードで教室がお得に!!

月曜日に開催しているシューイチ健康エクササイズでは参加ごとにスタンプが貯まるスタンプカードを初回参加時に配布しています。スタンプが10個貯まると教室参加1回分が無料に! 健康もスタンプもお得に貯めましょう。詳細は裏面の教室案内をご確認ください。



▲シューイチ健康エクササイズ風景

◆旬のおすすめ食材「トウモロコシ(玉蜀黍)」

トウモロコシは、米・小麦と並び世界三大穀物の1つです。夏が旬で、強い日差しを浴びて実が大きくなります。皮付きのトウモロコシの先にはひげがたくさんついていますが、このひげの数だけ実がついています。トウモロコシは米と同じイネ科の植物で、体のエネルギーになる炭水化物を主として、ビタミンB1・B2・Eなどのビタミン群、食物繊維、そしてカルシウム・マグネシウムなどの各種ミネラルをバランスよく含む栄養豊富な食材です。旬の野菜を食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう!





福岡市立東体育館

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。

※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
1 8/2(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)	2 ●シューイチ健康エクササイズ ◆上半身トレーニング(肩こり 解消!) 13:00～14:00 ◆筋膜リリースでボディメンテ ナンス 14:00～15:00	3	4	5	6	7
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13	14
15	16 休館日	17	18	19	20 ★スポレク do it! (東体育館スポーツ指導員) 『上半身トレーニング』	21
22 8/23(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)	23 ●シューイチ健康エクササイズ ◆下半身強化トレーニング 13:00～14:00 ◆ストレッチボールで全身ほぐし 14:00～15:00	24	25	26	27	28
29 8/30(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)	30 ●シューイチ健康エクササイズ ◆おまかせトレーニング 13:00～14:00 ◆腰痛予防・改善 14:00～15:00	31	★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。			

● 8月から募集開始の教室のご案内です。

親子運動あそび&ストレッチ

親子のスキンシップや育児のリフレッシュを目的とした教室です。
親子で体を動かしましょう!

- 日程 10/4(月)～12/6(月) ※除外日 10/18、11/15
- 時間 9:25～10:40 ●場所 武道室
- 対象 1歳半～3歳児とその保護者
- 定員 15組 ●参加料 5,600円(全8回)
- 募集期間 8/15～8/31必着

※応募方法:往復はがきに教室名・住所・親子の氏名(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!

シューイチ健康エクササイズ

①部はトレーニング、②部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。

- 日程 毎週月曜日(休館日、祝日を除く)
- 時間 ①13:00～14:00 ②14:00～15:00
- 対象 18歳以上 ●定員 12名
- 参加料 350円/回(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

● 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。

