



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立東体育館版

10

2021.10.01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

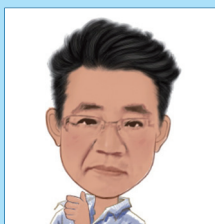
URL | <https://www.fukuoka-higashi-gym.jp>

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

10月で今年度の折り返しとなりますが、前半を振り返ると、時短営業と休館を繰り返す中で、教室中止を含め皆様には利用出来ない日々が続き、大変ご迷惑をお掛けしました。利用者の皆様に運動する機会を作りたいと、職員全員で知恵を絞り実施方法等を模索しましたが、コロナの流れに逆らうことは出来ませんでした。とても残念な期間でした。さて、後半の展望として、すぐにはコロナ終息は見込めませんが、感染対策を十分に取った上で、東体育館の当初計画の事業や各種団体の大会等が、人数制限も解除され観戦者の大声援の下、盛大に開催されることを希望します。また、長い休館中にトレーニング室の常連さんをはじめ、多くの方が民間スポーツ施設に流れ、練習をされていると聞きます。早くコロナ前のように戻り、多くの皆様と交流が出来る東体育館になることを祈っています。

● Easy Exercise Menu

今回は、タオルを使って自宅でも簡単にできる『**上体起こし**』をご紹介します。文部科学省が定める新体力テストの評価項目の1つでもあり、主に腹直筋(お腹)上部を鍛えますが、体力向上・健康の保持増進や運動パフォーマンス向上も期待できます。腹筋はきつい、苦手な方でもタオルを使うことで体を起こしやすくなり、効率よく腹筋運動ができますので、おうち時間にぜひ挑戦してみてください!

「上体起こし」をやってみましょう!

- ①【準備】タオルを敷き、タオルの端又はすぐ下に座ります。
- ② 膝を90度に曲げ、そのままタオルの上に仰向けになり、頭の上あたりのタオルの両端を持ちます。
- ③ タオルの両端を軽く引っ張り、息を吐きながら上体を上げ、息を吸いながら元の姿勢に戻ります。



◆ ②～③の動作を10回×2～3セット行いましょう。

POINT!

- ・ 肩甲骨が床から浮く程度まで上体を上げましょう。
- ・ あごを引き、視線はおへそに向けて上体を丸めましょう。

● East News

◆臨時休館中の一コマ

8/9からの長い休館中も、私たち職員は感染対策を行いながら出勤者数を削減して業務にあたっていました。その一コマです。



館内の備品整理

備品一つひとつを確認し、管理シールを全て張り替えました。



マニュアルやPOPの見直し

利用者への案内がよりスムーズで分かりやすくなるよう改善しました。

他にも、今後のオンライン教室を職員向けに実施し意見交換を行うなど再開館に向けて地道に準備をしていました。これからも東体育館の進化に期待してください!

◆10月18日は十三夜☆

お月見をする行事といえば9月の十五夜が有名ですが、10月には「十三夜」があります。中国伝来の十五夜とは異なり、十三夜は日本独自の風習で旧暦の9月13日に栗や豆など秋の実りに感謝しお月見をします。皆さん、十三夜の月がどのような月かご存じですか?十三夜の月は満月ではなくこれから満ちていく少し欠けた月です。これは完璧ではない未完成がゆえの美しさが日本人に響いたとされ、十五夜に次ぎ1年で2番目に綺麗な月と言われています。現在、月の光を浴びる月光浴が注目されています。月光浴にはストレスを緩和したり、リラックス効果があるそうです。ぜひ足を止めて秋の澄んだ空に輝く月を見上げてみませんか?



10

October

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。
※10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	2
3 10/4(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)	4 ●シューイチ健康エクササイズ ◆タオルで上半身トレーニング 13:00~14:00 ◆モビリティ向上エクササイズ 14:00~15:00	5	6	7	8	9
10 10/11(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)	11 ●シューイチ健康エクササイズ ◆タオルで全身エクササイズ 13:00~14:00 ◆ストレッチポールで メンテナンス 14:00~15:00	12	13	14	15 ★スポレク do it! (東体育館スポーツ指導員) 『下半身トレーニング』	16
17	18 休館日	19	20	21	22	23
24 10/25(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)	25 ●シューイチ健康エクササイズ ◆コーディネーショントレーニング 13:00~14:00 ◆スッキリ!ストレッチ&エクササイズ 14:00~15:00	26	27	28	29	30
31 11/1(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)						

● 10月から募集開始の教室とオンライン教室のご案内です。

夜のピラティス II

今年2回目!!毎回人気のピラティス教室を、仕事帰りの方でも参加できる夜の時間帯に行います。身体の変化を実感したい方にオススメの教室です。

- 日程 2021.11/19(金) ~ 2022.1/14(金)
- 時間 19:30 ~ 21:00 ●対象 18歳以上
- 定員 25名 ●参加料 6,000円(全8回)
- 募集期間 10/1(金) ~ 10/15(金)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。
皆様お誘い合わせの上、ご応募ください!

スポレク do it !

「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。

- 日程 奇数月は第3水曜日、偶数月は第3金曜日
- 時間 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。

● 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。

