



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立東体育館版

11

2021.11.01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

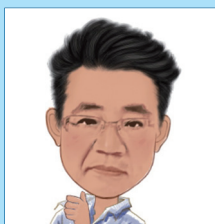
URL | <https://www.fukuoka-higashi-gym.jp>

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



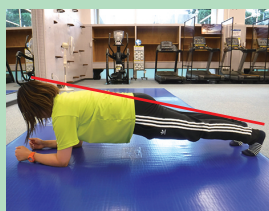
東体育館 館長
松本 静雄

体育館再開を待ちわびた利用者の皆様の久しぶりに身体を動かす喜びが笑顔となり、体育館に活気が戻りました。臨時休館中に準備した指導案を、再開した教室でやっと実践することができ、ホッとしている新人職員。公民館・東香園での運動教室、BRANCH福岡下原での体力測定やチャレンジゲームを通して、参加者や地域の皆様から笑顔やお礼の言葉を掛けていただき、苦労の中にも大いに楽しんだベテラン職員もいました。やはり一緒に身体を動かすことは心地良いですね!まだまだ、コロナ感染が消えたわけではありません。対策を十分に取って、第6波の発生を抑え込みたいところです。皆様には数々の制限でご迷惑をお掛けしていますが、ルールを守ったうえで「スポーツの秋」を楽しんでいただければと思っています。引き続きご協力よろしくお願いします。

● Easy Exercise Menu

今回は、脇腹(腹斜筋・腹横筋)を鍛える『ツイストプランク』をご紹介します。『プランク』は体幹トレーニングとしてよく知られていますが、捻る動作を加えることで、くびれが期待でき、腹筋がより立体的に見える効果があります。また、腹斜筋や腹横筋は内臓を支える役割があるので、お腹のたるみを改善したい方、内臓脂肪を落としたい方にもおすすめのトレーニングです。

「ツイストプランク」をやってみましょう!



① 『プランク』の基本姿勢をとります。

- ・うつ伏せになり、つま先は立て、肩の真下に肘がくるようにする。
- ・体を持ち上げ、頭から踵までが一直線になるようにする。



② 脇腹を意識して体を左右に捻ります。

- ・左右交互に10回×2〜3セットを目安に行いましょう。

NG

- ・腰を反らないようにしましょう。
- ・体を捻ったときに、ふくらはぎ等が床につかないようにしましょう。



● East News

◆館外もきれいに

朝晩はずいぶん肌寒い季節になってきましたね。皆様、体調など崩されていませんか?再開館して早1ヶ月。休館中は花壇の植替えを行い、金魚草やペゴニア、ペチュニアなどが加わりました。しかし、まだまだ春夏の草花たちも元気に咲いています。また、10月の休館日には職員全員で外清掃をし、体育館や駐車場周辺の道路の除草作業も行いました。これからは落ち葉も多くなる季節。皆様が気持ちよく来館し、ご利用いただけるよう館内だけでなく館外の環境美化にも努めていきたいと思います。



◆手話研修

私たち職員は月1回の休館日に研修を行っています。10月は初心者向けの「手話研修」を行いました。本やネットでも手話を学ぶことはできますが、実際に直接講師から色々なお話を伺いながらの研修はとても興味深いものでした。手や指、腕の動きはもちろん、現在はマスク着用で口元が見えない為、マスク越しでも顔の表情(喜怒哀楽)はしっかり表すことが必要です。細かい動きで指がつりそうになったり、頭が混乱したりしながら、挨拶や自分の名前などを一生懸命覚えめました。手話を使ったり、会話をするにはまだまだ勉強も練習も必要ですが、少しずつ取り組み、役立てられるようにしたいものです。



11

November

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。

※11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
10/31 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)	1 シューイチ健康エクササイズ ◆ダンベルトレーニング 13:00～14:00 ◆ストレッチボールを使って メンテナンス 14:00～15:00	2	3 文化の日	4	5	6
7 11/8(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)	8 シューイチ健康エクササイズ ◆バランストレーニング 13:00～14:00 ◆腰痛予防・改善 エクササイズ 14:00～15:00	9	10	11	12	13
14	15 休館日	16	17 ★スポレク do it! (西体育館スポーツ指導員) 『ストレートネック 解消ストレッチ』	18	19	20
21 11/22(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)	22 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 ◆ゆったりポディメンテナンス 14:00～15:00	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
28 11/29(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)	29 ●シューイチ健康エクササイズ ◆バランスディスクで 体幹トレーニング 13:00～14:00 ◆全身ストレッチ&エクササイズ 14:00～15:00	30				

● 11月から募集開始の教室とオンライン教室のご案内です。

ビューティーピラティス

筋肉を鍛え、柔軟性や姿勢を整えるための基本動作を体験する教室です。
自身の身体に意識を向け、身体の変化を感じてみませんか？

- 日程 2022.1/7(金)～2022.3/18(金)
- 時間 13:15～14:45 ●対象 18歳以上
- 定員 25名 ●参加料 6,000円(全10回)
- 募集期間 11/15(月)～11/30(火)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
- 参加費 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。

● 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。

