

Sporec News

福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

福岡市立東体育館版

12

2021.12.01発行

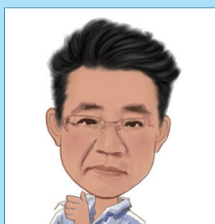
〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1丁目12番2号
TEL | 092-672-0301 FAX | 092-672-0302
休館日 | 毎月第3月曜日(祝日の時は翌日)、年末年始
URL | <https://www.fukuoka-higashi-gym.jp>

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

私なりに2021年を振り返ると、やはりコロナですかね。今のところは落ち着いてきましたが、まだ安心できません。徐々にですが、外飲みも始まり、勢いがついて2軒目も度々あり、嬉しいような、怖いような、不思議な飲み会。シーズン中は何十年ぶりと言う記録が付いて回った大谷選手、ホームラン王は取れませんでした。連日の活躍に感謝。原稿を書いている時点では、確定していませんが「MVP」も間違いなし。こんなすごい選手は地球上にいません。残念な点は、ホークスのBクラスです。優勝以外は同じですが、クライマックスシリーズに出れば、チャンスもあるが…故障者が多すぎましたかね。日本一になるのが当たり前のつもりでいましたが、優勝の有難さを知るために一回休み。監督も変わり、若手の台頭を期待して、熱い声援を送ります。みんな、頑張れ!!!

● Easy Exercise Menu

今回は、太もも全体を鍛える『マルチダイレクションランジ』のご紹介です。筋力アップだけでなく、バランス能力や体幹の安定性を向上させるためにも最適なトレーニングです。足を出す歩幅やしゃがむ深さで強度をコントロールできるので安全に行えます。ぜひチャレンジしてみましょう!

「マルチダイレクションランジ」をやってみましょう!



- 1 手は腰、足は肩幅に開き、つま先はやや外向きで、背筋を伸ばして立ちます。
- 2 膝を上げ斜め前に大きく踏み出し、前足の膝が90度になるまで体を下げます。
※ きつい場合は歩幅を狭く、浅くしゃがみましょう。
- 3 前足の足裏全体で床を蹴って、元の位置①に戻ります。
※ ①〜③を片足ずつ10回×2セットを目安に行いましょう。

POINT!



膝がつま先より前に
出ないように!

前傾姿勢になり過ぎると、膝が前に出やすくなり、膝への負担が大きくなります。膝とつま先の向きは揃え、上体は起こして行いましょう。

● East News

◆ トレーニング室予約廃止!

11月よりトレーニング室の事前電話予約が不要となりました。利用時間は2時間以内(※延長不可)ですが、午前9時から午後9時までのご都合のよい時間帯にご利用いただけます。予約廃止から1ヶ月。感染症対策のため、上限人数を設けておりますが、入室待ちがでることもなく、比較的ゆったりとご利用いただいております。また、以前は毎回チェックシートの記入をお願いしておりましたが、『チェックカード』を作成された方は提示のみでシート記入は不要です。利用しやすくなったトレーニング室にぜひお越しください!



チェックカード表

※新型コロナウイルス感染症予防対策として付帯チェックカード			
中央G	東G	西G	博多G
300			
南G	城南G	早良G	ももちG

チェックカード裏

利用にあたってのチェック表
1. 検温(検温機や検温紙による検温)を行い、検温結果を確認する。
2. 検温が37.5℃未満の場合は入室を許可する。
3. 検温が37.5℃以上の場合は、検温結果を確認し、検温結果を確認する。
4. 検温結果を確認し、検温結果を確認する。
5. 検温結果を確認し、検温結果を確認する。
6. 検温結果を確認し、検温結果を確認する。
7. 検温結果を確認し、検温結果を確認する。
8. 検温結果を確認し、検温結果を確認する。

◆ 大晦日の由来とは??

大晦日の話をする前にまず晦日(みそか)についてお話します。晦日の「晦(つごもり)」という字は月の満ち欠けを表した言葉であり、旧暦では新月を1日として月の隠れる「晦」の日がおおよそ30日であったことから、30日を晦日と呼ぶようになったそうです。ですが、新暦では28〜31日の月も出てきたため、今では月の最終日のことを晦日と呼ぶように変化してきました。このことから一年を締めくくる12月の晦日に「大」を付けて「大晦日」と呼ぶようになったそうです。

一年の最終日で大きな節目である大晦日。今年一年を振り返り、新年の目標を立てつつよい年をお迎えください!



12

December

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。

※12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
年末年始の営業について ◆12/27(月)年内最終営業日 ◆12/28(火)～1/4(火)年末年始休館日(8日間) ◆1/5(水)年始営業開始日			1	2	3	4
5 12/6(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)	6 シューイチ健康エクササイズ ◆ラダートレーニング 13:00～14:00 ◆テニスボールで 全身スッカリ! 14:00～15:00	7	8	9	10	11
12 12/13(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)	13 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 ◆ハーフボールで 呼吸エクササイズ 14:00～15:00	14	15	16	17 ★スポレク do it! (東体育館スポーツ指導員) 『全身エクササイズ』	18
19 休館日	20	21	22	23	24	25
26	27	28 年末年始休館日	29	30	31	

● 12月から募集開始教室のご案内です

パラディソ体操

音楽に合わせて行う健康作りのグループフィットネス。初心者でも安心・楽しい・効果的な運動プログラムです。

- 日程 2022.1/11(火)～3/1(火)
- 時間 9:30～10:30
- 対象 65歳以上の方
- 定員 15名
- 参加料 4,800円(全8回)
- 募集期間 12/1～12/15必着

子ども体操教室Ⅱ①②

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 2022.1/12(水)～3/9(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 12/1～12/15必着

子どもダンス教室

小学生対象のダンス教室。学校でも必修科目となっており、人気の種目です。

- 日程 2022.1/21(金)～3/18(金)
- 時間 17:15～18:15
- 対象 小学1～6年
- 定員 各15名
- 参加料 5,600円(全8回)
- 募集期間 12/15～12/27必着

ボクシングエクササイズ

音楽に合わせて楽しくボクシング動作を行います。ダイエットやストレス発散におすすめの教室です。

- 日程 2022.1/26(水)～3/23(水)
- 時間 19:15～20:45
- 対象 18歳以上
- 定員 20名
- 参加料 6,000円(全8回)
- 募集期間 12/15～12/27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!

● 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。

