

〒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



東体育館 館長
松本 静雄

● 松本館長のつぶやき

新年あけましておめでとうございます。昨年もコロナ対応で利用者の皆様には、大変ご迷惑をお掛けしましたが、今年もよろしくお願い申し上げます。さて、今年の願い事です。【ホークス】リーグ制覇・日本一に加えて、柳田選手三冠王、千賀投手20勝【大谷選手】怪我無く、毎試合出場(三刀流)3割・50本・15勝・30盗塁。となればMVP連続受賞!【ラグビー界】神戸製鋼がトップリーグに代わるリーグワンの全チームに勝利し初代王者になること。高校ラグビーでは、東福岡が花園で優勝すること。【陸上界】75回の歴史を持つ福岡国際マラソンは昨年で幕を閉じましたが、子どもの頃は自宅でテレビを見て、近くになると3号線まで行って選手を応援したものでした。これからも、京都を走る高校駅伝や新春の実業団駅伝では福岡県をはじめ九州勢の活躍を楽しみにしています。頑張れ!!

● Easy Exercise Menu

今回は、腹部(腹直筋)を鍛える『**エキセントリックアブドミナル**』のご紹介です。筋収縮には、重いウエイトを持ち上げる時など筋肉が縮みながら力を発揮するコンセントリック収縮に対し、ゆっくり下ろす時など筋肉が伸びながら力を発揮するエキセントリック収縮があります。エキセントリックアブドミナルは、上半身を後ろに倒していき、腹直筋を伸ばしながら鍛えるトレーニングですので、起き上がる腹筋運動が苦手な方にもおすすめです。

「エキセントリックアブドミナル」をやってみましょう!



スタートポジション

(スタートポジション)足は軽く開き、膝を90度くらいに曲げて座ります。上半身は床に対して45度くらい倒します。両手は真っ直ぐ前に伸ばしましょう。



目線はおへそに向け、できるだけ背中を丸めて上半身を8カウントでゆっくり床に倒していきます。

※等速で、背骨を一つひとつ床につけるように倒しましょう!
※お腹の力を抜かず、息を吐きながらゆっくり倒しましょう!



手をついて構わないので、できるだけ早く起き上がり①のスタートポジションに戻ります。

※①~③を繰り返し、5回×2~3セットを目安に行いましょう。

LEVEL UP

両手を前に伸ばす⇒胸の前で組む⇒頭の後ろで組むの順に運動強度が上がります。余裕のある方は、手の位置を変えて挑戦してみてください!

● East News

◆新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

昨年は東京オリンピック・パラリンピックでスポーツ界が大いに盛り上がりましたね。今年も『北京オリンピック』や福岡市で開催される『世界水泳』など、たくさんのスポーツイベントが予定されています。この機運に乗って、より多くの方が運動・スポーツを楽しみ、心身ともに健康に過ごされることを願っています。そして、東体育館がそのきっかけづくり(健康づくり・仲間づくり)にお役に立てるよう、職員一同頑張っ



て参りますので、今年もどうぞ宜しくお願い致します。

◆利用者アンケートのお礼

12月1日~19日の期間に実施した利用者アンケートでは、皆様のご協力により、多数の回答をいただくことができました。お忙しい中、誠にありがとうございました。ご要望・ご意見の中には、「コロナ対策がしっかりされていたので安心して活動することができました。」「卓球台の台数を増やしてほしい。」など様々なお声がありました。これらのリアルなお声を参考にして、改善活動に取り組み、より良いサービスを提供できる東体育館を目指して参ります。また、今回からアンケート用紙だけでなく、QRコードを利用したインターネット回答も取り入れました。今後はアンケート内容や回答方法なども、よりスムーズで分かりやすく工夫していきたいと思います。



1

January

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。
※1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
						年始休館日 1 →
2 年始休館日	3	4 通常営業	5	6	7	8
9	10 成人の日	11	12	13	14	15
16	17 休館日	18	19 ★スポレク do it! (西体育館スポーツ指導員) 『脚部トレーニング』	20	21	22
23 1/24(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)	24 ●シューイチ健康エクササイズ ◆音楽に合わせてエクササイズ 13:00~14:00 ◆ストレッチボールでベアショクセブン 14:00~15:00	25	26	27	28	29
30 1/31(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)	31 ●シューイチ健康エクササイズ ◆イスを使って全身トレーニング 13:00~14:00 ◆ゆったりボディメンテナンス 14:00~15:00					

● 東体育館オススの教室とオンライン教室のご案内です。

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

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。

● 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。

