



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News



福岡市立東体育館版

〒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



6

2022.6.01発行



東体育館 館長
那須 久功

● 那須館長のつぶやき

梅雨の季節になりました。昨年は北部九州は一番梅雨入りが早かったそうですが、今年はどうでしょうか。そもそこの梅雨は、インド北部のヒマラヤ山脈の影響があるそうですが、ほどほどの雨量で短くあって欲しいと願うのは私だけでしょうか。この時期に皆様の中には、ムシムシした湿気と高温で体調を壊す方もおられるでしょう。こんな時期こそ体を少し動かして体調を整えるのも一計です。今月から東体育館では、音楽に合わせて筋力トレーニングと有酸素運動を取り入れたシェイプアップのための燃えトレ教室を実施します。興味のある方は是非ご参加ください。

私は無粋な輩なので梅雨が嫌なだけですが、故人は「五月雨を降り残してや光堂(芭蕉)」と風流にこの季節を楽しんでいるように思えます。私もかかりたいと思う今日この頃です。

● Easy Exercise Menu

今回は『チェア・ニーレイズ』をご紹介します。このトレーニングは足を股関節から上げることで股関節屈曲を引き起こし主動筋となる下腹部あたり(腹直筋下部)や股関節(腸腰筋)の筋肉を鍛える種目です。これから梅雨にかけてあまり外出などができないと思いますが、自宅でも簡単にできるトレーニングなのでぜひ挑戦してみてください!!

「チェア・ニーレイズ」をやってみましょう!

① 椅子に座った状態で、背筋をまっすぐ伸ばします。

※ 両手は座面を軽くつかみます。

② 片足を上に引き上げます。

この時、息を吐きながら姿勢が崩れない範囲で足を上げます。

③ 次に反対の足を②と同じように行います。

※ ②、③を繰り返し10回×2～3セット行いましょう。



この一連の動作を交互に繰り返します。

足をあげる時

息を吐く



足を戻す時

息を吸う

LEVEL UP

手を頭につけ、肘と上げた足の膝を寄せることで上半身を左右に捻る動作が加わり、体幹の回旋が引き起こされお腹の横(腹斜筋)が鍛えられるので挑戦してみましょう!



● East News

◆SNSでおすすめ的话题をお届け!

東体育館では、旬の話題やお家でできる簡単なトレーニング、人気のスポーツ教室の話題などをタイムリーにお届けしています。また、臨時的個人利用の追加申し込み案内、トレーニング室の混雑状況などのお知らせも随時更新しています。SNSは便利そうだけどよくわからないという方などスタッフまでお気軽にご相談ください!

下記のQRコードから簡単に登録できます!SNSを通じて皆様との交流を深めていきたいと考えております。この機会にぜひ、のぞいてみてください!

LINE



Instagram



Facebook



◆季節の花「あじさい」

6月は梅雨に入りじめじめとしていて、気分が憂鬱になることも多々あると思います。そんな梅雨の時期に目につく花と言えば、あじさいです。大きな葉が印象的で、雨が降るとさらに綺麗な姿を見ることができます。皆さんは青や紫色のあじさいを見かけることが多くはないですか?これは、土壌の水素イオン濃度指数によって違いがあるようで、酸性だと青系に、アルカリ性だと赤系に、中間だと紫になるそうです。日本は弱酸性の土壌が多いため、私たちが見るあじさいは青紫系が主流となっています。また、額縁のように周囲に花が咲くものは日本原産の「額あじさい」、手まり状に咲いているのが「西洋あじさい」ですので、ぜひ見つけてみてください!この機会に季節ならではの風情を楽しんでみてはいかがでしょうか。



6

Jun

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。
※6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	4
5 6/6(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 ◆体幹トレーニング 13:15~14:45	7	8	9	10	11
12 6/13(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 ◆ダンベルトレーニング 13:15~14:45	14	15	16	17 ★スポレク do it! (東体育館スポーツ指導員) 『転倒予防』	18
19	20 休館日	21	22	23	24	25
26 6/27(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)	27 シューイチ健康エクササイズ ◆ラダートレーニング 13:15~14:45	28	29	30		

● 東体育館オススの教室とオンライン教室のご案内です。

夏休みかけっこ教室①②

走ることが速くなるだけでなく、身体を上手に動かす方法を習得させる教室です。

- 日程 7/27、7/28、7/29、8/3、8/5、8/10
- 時間 ①9:10 ~ 10:10 ②10:30 ~ 11:30
- 対象 ①小学1 ~ 2年生 ②小学3 ~ 4年生
- 定員 各20名
- 参加料 4,200円(全6回)
- 募集期間 6/1 ~ 6/15
- 参加方法 往復はがきに教室名・住所・氏名(ふりがな)・学年・電話番号を書いて東体育館へ

スポレク do it !

オンライン会議システム「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お昼の簡単ストレッチ&エクササイズ教室です。

- 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 テーマなどの詳細は東体育館の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。
- ※Zoomで受講するためのパソコンやスマートフォンなどの機器やインターネット環境が必要です!

● 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。

