



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News



福岡市立東体育館版



8

2022.8.01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



東体育館 館長
那須 久功

● 那須館長のつぶやき

8月、夏真っ盛りです。私の子どもの頃にはどの家庭にもクーラーはなく、裕福な友人の家に扇風機があった程度。私は田舎育ちですので、田んぼを走りまわったあと水風呂で汗を流し、かき氷に舌鼓。昼寝をして夕方から花火と西瓜。夏休みの終わりに、出来の良い友人からノートを借りてひたすら答えを書き写す。これが夏休みの過ごし方でした。今では連日猛暑の日々。こまめな水分補給と無理のない運動が肝要です。限界へのチャレンジは秋に残し、夏の間は体調を整えることに集中するのが賢明かと。昔はなかったクーラーを有効活用して室内温度を適度に定め、体調の維持に努めてください。ファンが付いたベストなど、暑さ対策用の様々なグッズが販売されています。猛暑日には屋外での活動を控え、これらのグッズを活用してこの夏を乗り切りましょう。

● Easy Exercise Menu

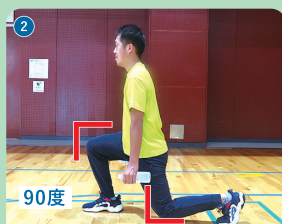
今回は主に下半身の筋肉である太もも前(大腿四頭筋)・太もも裏(ハムストリングス)・お尻(大殿筋)を鍛えることができる『**フォワードランジ**』をご紹介します。このトレーニングは体のバランスが取りやすくなり、太ももやお尻などの大きな筋肉を鍛えることでダイエット効果も高く、美尻や美脚の効果も期待できます。正しいフォームを理解して、この夏は下半身太りを解消しましょう!

「フォワードランジ」をやってみましょう!

今回はご自宅でも準備しやすいペットボトルを使用して実施します!



ペットボトルを両手に持ち、両足を前後に開きます。後ろ足のかかとを上げて胸を張り、背筋を伸ばします。



両膝を曲げ、上体を真下におろします。この時、両膝が90度になるように意識します。その後、①の姿勢に戻ります。

※①～②を繰り返して、左右10回ずつ2セット実施してみましょう。

POINT

- ・ 前傾姿勢にならないようにしましょう。
- ・ 曲げた膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう。



● East News

◆2階受付前にデジタルサイネージを設置しました

新たに2階受付前にもデジタルサイネージ(電子看板)を設置しました! 皆さまはもうお気づきでしたでしょうか?

以前から1階受付前に設置しているデジタルサイネージでは、当日の諸室予約情報と共に、各種スポーツイベントやその協賛企業などのご案内を表示させておりました。諸室予約情報とイベント情報が同じ画面で順に流れるため、"見たい情報がなかなか表示されない..."といったお声をいただくことがございました。

今回新たに2階にもデジタルサイネージを設置したことで、1階では主に諸室予約情報を、2階では各種スポーツイベント等の情報を表示させるよう役割分担をいたしております。2階受付前にはデジタルサイネージ以外にも、皆さまに自由に持ち帰りいただける紙や冊子の各種ご案内を置いております。これまで気がつかなかった情報が眠っているかも! ぜひ一度ご覧になってみてください。

世界水泳
来年開催なんだ...



いろんな情報があるのね...

8

August

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。

※8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 シューイチ健康エクササイズ ◆チューブ・セラバンド で簡単トレーニング 13:15～14:45	2	3	4	5	6
7 8/8(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 ◆イスを使ってトレーニング 13:15～14:45	9	10	11 山の日	12	13
14	15 休館日	16	17	18	19 ★スポレク do it!	20
21 8/22(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 ◆ステップ台でエクササイズ 13:15～14:45	23	24	25	26	27
28 8/29(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 13:15～14:45	30	31	【スポレク do it!】 ●内容 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。 ●日時 奇数月は第3水曜、偶数月は第3金曜 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。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。		

● 8月から募集開始の教室のご案内です。

親子運動あそび&ストレッチ

親子のスキンシップや育児のリフレッシュを目的とした教室です。
親子で体を動かしましょう！

- 日程 10/3(月)～12/12(月) ※除外日10/10、10/17、11/21
- 時間 9:25～10:40 ●場所 武道室
- 対象 1歳半～3歳児とその保護者
- 定員 15組
- 参加料 5,600円(全8回)
- 募集期間 8/15～8/31必着
- 参加方法 往復はがきに教室名・住所・親子の氏名・年齢・電話番号を書いて東体育館へ郵送。

元気に朝トレ！スッキリ&エクササイズ

運動が苦手な方や初心者でも身体のメンテナンスやトレーニングができる教室です。

- 日程 10/19(水)～12/14(水) ※除外日11/23
- 時間 9:30～10:30 ●場所 武道室
- 対象 18歳以上
- 定員 20名
- 参加料 3,200円(全8回)
- 募集期間 8/15～8/31必着
- 応募方法 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて東体育館へ郵送。

● 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。

