

〒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

9月といえば秋分の日。昼と夜の長さが同じになります。今年は23日。この日は「国民の祝日に関する法律」によって国立天文台が作成する「歴象年表」に基づき閣議決定されて決まります。ご存じでしたか。私はてっきり「お彼岸の中日」が秋分の日で、仏教の教義から決まるものと思っていました。

先月の「たの★スポ チャレンジDay」に、多くの皆さまにご参加いただき有難うございました。トランポリンやラダーゲッター等のスポーツとレクリエーションをミックスしたイベントでしたが、子ども達の大きな歓声に成果が表れているように思えました。今月は呼吸法や動きで体幹を鍛える「夜のピラティスII」と「ヨガ教室」の参加者の募集をします。スポーツの秋にいい汗を流しませんか。皆さまのご参加をお待ちしております。

● Easy Exercise Menu

今回はお尻(大殿筋)を鍛える『ドンキーキック』をご紹介します。『ドンキーキック』を日本語に直訳すると「ロバのキック」。四つん這いの体勢で後ろにキックする姿がロバに似ているということから名づけられたそうです。このトレーニングはヒップアップに効果的です。場所も問わず、手軽に実施できます。さっそく挑戦してみましょう!!

「ドンキーキック」をやってみましょう!



① 四つん這いになり、背中をまっすぐ伸ばします。

※ 四つん這いは肩の真下に手首が、股関節の真下に膝がくるように。



② 膝を90度に曲げたまま、片方の足を太ももと床が平行になるように蹴り上げます。

※ 2秒キープ



③ 床につかないように膝が床につかないギリギリのところまでゆっくり足を下ろします。

※ ②～③の動作を繰り返して、左右10回ずつ3セット実施してみましょう。

POINT

- ・足を蹴り上げる時→息を吐く、足を下ろす時→息を吸う
- ・足を蹴り上げる時に足を上げすぎないようにしましょう
- ・お腹に力を入れ背中が反らないようにしましょう

● East News

◆東体育館の「一人一花運動」

東体育館も福岡市の「一人一花運動」に参加しています。少し殺風景になっていた花壇で



したが、先日、数種類の花の苗を植えました。色とりどりに皆さまの目を楽しませ、癒しを与えることができるように育てていきます。「東体育館の花壇は本当にキレイね」とお声をいただけることが目標です!ぜひ花壇の花たちの成長を楽しんでくださいね!



◆東体育館の休館日??

体育館は毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)が休館日です。私たち体育館スタッフは休館日に全員で館内の改善や、様々な訓練・研修を行っています。直近では2ヵ月連続で「避難訓練」を実施しました。実際の火災発生を想定した役割分担、避難経路確認、安全かつ迅速に利用者の皆さまを誘導することを考えながら真剣に取り組みました。

「応急手当研修」では、迅速に状況を判断して対応することの重要性を学びました。心肺蘇生やAEDを使用するなどの応急手当を行えば、救命の可能性は約2倍になるとのこと。ケガの場合も、応急手当する・しないで72時間後の症状に違いが出るそうです。この研修はとても勉強になりました。東体育館スタッフは今後も来館者皆さまの安心・安全を第一に考え、訓練や研修で習得した内容を「いざ」という時に活かせるよう努力いたします。



▲ 応急手当研修

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。

※9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
【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水曜日、偶数月は第3金曜日 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。				1	2	3
4 9/5(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)	5 シューイチ健康エクササイズ ◆コーディネーショントレーニング 13:15~14:45	6	7	8	9	10
11 9/12(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)	12 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	13	14 ★スポレク do it! (西体育館スポーツ指導員)	15	16	17
18	19 敬老の日	20 休館日	21	22	23 秋分の日	24
25 9/26(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)	26 シューイチ健康エクササイズ ◆ポッコリお腹改善 & 予防トレーニング 13:15~14:45	27	28	29	30	

● 9月から募集開始の教室のご案内です。

応募方法 往復はがきにご希望の教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上で東体育館まで郵送ください。

ヨガ教室

ヨガで心も体もリフレッシュ！ヨガの基本動作を学べる教室です。

- **日程** 10/28(金) ~ 12/16(金)
- **時間** 13:15 ~ 14:45
- **場所** 武道室
- **対象** 40歳以上
- **定員** 20名
- **参加料** 6,000円(全8回)
- **募集期間** 9/1 ~ 9/15必着

夜のピラティスⅡ

体幹が鍛えられ、体のバランスを保ちやすくなる効果がある教室です。

- **日程** 10/21(金) ~ 12/9(金)
- **時間** 19:30 ~ 21:00
- **場所** 武道室
- **対象** 18歳以上
- **定員** 25名
- **参加料** 6,000円(全8回)
- **募集期間** 9/1 ~ 9/15必着

● 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をダウンロード可能です。また、福岡市公共施設予約システム「コミネット」の空き状況が確認できたり、東体育館専用のfacebookを閲覧することもできます。皆さまのご要望に沿う内容に更新していきたいと思っておりますので、ぜひご意見をお聞かせください。

