



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立東体育館版

11

2022.11.01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



東体育館 館長
那須 久功

● 那須館長のつぶやき

博多の街に髷を結いた力士を見かけるようになり、大相撲九州場所の季節が来ると秋を感じます。また、3年ぶりとなる福岡マラソンも開催され、まさにスポーツの秋。この言葉は、1964年開催の東京オリンピックが由来だそうですがご存じでしたか。また、食欲の秋でもあります。サンマ、鮭、椎茸や栗等の旬のものを肴に、解禁されたポジョレー・ヌーヴォーで、秋の夜長を過ごすのは如何ですか。もっとも、今年のサンマが高値過ぎて手が出せない我家ですが。今月から「ビューティーピラティスII」、「子ども体操教室II①②」と「バラディン体操II」教室の募集を始めます。「食欲の秋」で体についた脂肪を、これらの教室で燃焼するのも一計かと。皆様のご来館をお待ちしています。今日も風呂上がりの一杯を楽しみに、頑張ります。

● Easy Exercise Menu

今回は、下半身全体を鍛えることができる『ブルガリアンスクワット』を紹介します。このトレーニングは特におしり、太ももなどに効果的で基礎代謝の向上や美脚効果、ヒップアップなどに期待できます。このコロナ渦で外出することも減り筋力の衰えなどを感じている方もいらっしゃると思います。ご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。

「ブルガリアンスクワット」をやってみましょう!



① 椅子から少し離れて立ち、片方の足の甲を椅子の座面に乗せます。手は腰に当てて胸を張ります。



② この状態からもう片方の太ももが床と平行になるまでしゃがんでいき、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。逆足も同様に行います。

しゃがむ時

息を吸う

戻る時

息を吐く

※①、②を繰り返して左右10回ずつ2～3セット行ってみましょう!

POINT

膝がつま先よりも前に出ないように意識しましょう。
また、背中が丸まったり上体が前傾しすぎないように注意しましょう。



● East News

◆救命救急受講

東体育館では9月の休館日に職員全員、救命救急講義を受けました。心肺が停止すると、**約15秒以内**に意識がなくなるそうです。それが**3～4分**続けば、脳の回復は困難だと言われています。福岡市では、救急車到着までに**約8分11秒**の時間がかかります。初期症状の早期認識と救命処置により助かる確率は格段に上がります。館内、館外でいざというときに救急車が到着する間、最善の対処ができるように高い意識を持って受講しました!



事前に講習を受けた職員による指導



受講中の様子

◆心肺蘇生法の流れ【コロナ禍による対応】

昨今のコロナ事情で応急処置の手順も少し変更があります。いざというときに焦らず的確な処置ができるようあらかじめポイントを確認しておきましょう!

①安全の確保

周囲に危険がないか確認しましょう!

②反応の確認

おなかに手を当て5秒以上10秒未満を目安に!

③119番とAEDを準備

周囲の人と協力をして!

④ただちに胸骨圧迫30回

コロナ禍なので口を布などで覆いましょう!

⑤AEDの使用

AED準備中は周囲の人に胸骨圧迫を代わってもらおう!

※人工呼吸は、コロナの影響で国から成人にはしないようになっています。

※AEDの電源を入ると音声流れるので落ち着いて対応しましょう!

いざという時に身近にAEDの場所を確認しておきましょう!

11

November

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。

※11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 文化の日	4	5
6 11/7(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)	7 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	8	9	10	11	12
13 11/14(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)	14 シューイチ健康エクササイズ ◆セラバンドを使って トレーニング 13:15~14:45	15	16 ★スポレク do it! (西体育館スポーツ指導員)	17	18	19
20	21 休館日	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
27 11/27(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)	28 シューイチ健康エクササイズ ◆全身スッカリ! ストレッチ&エクササイズ 13:15~14:45	29	30	【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。		

● 東体育館オスス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(学年)・電話番号を記入の上で東体育館まで郵送ください。

ビューティーピラティスⅡ

自分の骨格や呼吸法を意識して
体を動かしていく教室です。

- 日程 2023/1/6(金) ~ 3/10(金)
- 時間 13:15 ~ 14:45
- 対象 18歳以上
- 定員 25名
- 参加料 6,000円(全10回)
- 募集期間 11/1(火) ~ 11/15(火)必着

子ども体操教室Ⅱ①②

マット運動・跳び箱・鉄棒等、
様々な運動を行います。

- 日程 2023/1/11(水) ~ 3/1(水)
- 時間 ①15:30 ~ 16:30 ②16:45 ~ 17:45
- 対象 ①年中・年長 ②小学1 ~ 3年生
- 定員 各15名
- 参加料 6,000円(全8回)
- 募集期間 11/15(火) ~ 11/30(水)必着

パラディソ体操Ⅱ

運動が苦手な方や初心者に運動不足と肥満解消
を目指す教室です。

- 日程 2023/1/17(火) ~ 3/7(火)
- 時間 9:30 ~ 10:30
- 対象 65歳以上
- 定員 15名
- 参加料 4,800円(全8回)
- 募集期間 11/15(火) ~ 11/30(水)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。

