

Sporec News

福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

福岡市立東体育館版

1

2023.1.01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

新年明けましておめでとうございます。旧年中は当体育館をご利用いただきありがとうございました。今年も利用者の皆様に親しまれ・喜ばれる体育館を目指し職員一同取組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。卯年の初めに昨年を振り返ってみました。やはりコロナが一番でしょうか。感染対策にご協力頂き有難うございました。それにFIFAワールドカップ2022。念願のベスト8入り叶わず残念。SAMURAI BLUEのメンバーよく頑張りました。今年はどうと、ラグビーワールドカップ2023。熱い戦いが期待されます。また、7月に「第19回FINA世界水泳選手権2022福岡大会」。久しぶりに市内が外国人で混雑するのではないのでしょうか。明るいニュースで一杯になるように神社に初詣しました。皆様のご多幸とご健勝を祈念して、新年のご挨拶といたします。

● Easy Exercise Menu

今回は、背中(脊柱起立筋)を鍛える『バックエクステンション』をご紹介します。【脊柱起立筋】は人間のカラダの中で最も長い筋肉とも言われており、腰を反らす・胸を張る・上半身を横に倒す・骨盤の傾きの調整など、姿勢の保持において重要な筋肉です。この『バックエクステンション』は姿勢が綺麗になる効果や腰痛を予防出来る効果もあります。

今年一年、美姿勢を目指してカラダづくりをしませんか??

「バックエクステンション」をやってみましょう!



POINT

呼吸は、両足と上半身を
下ろす時には吸って、上
げる時に吐きましょう。

① 床にうつ伏せになり、両手を顔の横に置きます。

② みぞおちを床につけたまま、両足と上半身を上げます。
上げたまま2〜3秒キープ

※ 反動を使わないようにしましょう

③ ゆっくりと両足と上半身を下ろします。

※ ②③を繰り返して、10回×2〜3セットを目安に行いましょう。

● East News

◆ 謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。いつも東体育館をご利用いただき誠にありがとうございます。

年も改まり、皆様にはこれまで以上にご満足いただけるようにとスタッフ一同気持ちを新たにしております。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。みなさまのご来館を心よりお待ちしております。



◆ 利用者アンケートのお礼

12月5日〜26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、多く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。アンケートのご回答の中には、利用者様目線での気づきもいただき、今後の東体育館の運営に役立つ内容がたくさんございました!

リアルなお声を励みにし、改善活動に取り組み、満足いく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、昨年から導入したQRコードでの回答も好評で昨年を大幅に上回る回答もいただきました。今後も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!

アンケート



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
1 年始休館～1/4	2	3	4 →	5 通常営業	6	7
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
15	16 休館日	17	18 ★ スポレク do it ! (西体育館スポーツ指導員)	19	20	21
22 1/23(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)	23 シューイチ健康エクササイズ ◆ 今年1発目! セラバンドで 全身トレーニング 13:15～14:45	24	25	26	27	28
29 1/30(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)	30 シューイチ健康エクササイズ ◆ バランスディスク トレーニング 13:15～14:45	31				

● 東体育館オススの教室のご案内です。

シューイチ健康エクササイズ

テーマに沿って1時間半行う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 13:15 ～ 14:45
- 対象 18歳以上
- 定員 15名
- 参加料 500円/回(保険料含む)
- 募集期間 前日(日曜9:00～19:00)～当日まで電話にて先着受付
※当日予約なしでも参加可能ですが定員に達した場合、予約者優先でのご案内となります。

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。

