



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

# Sporec News



福岡市立東体育館版

2

2023.2.01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

紅梅の季節となりました。梅には鶯が似合いますが、我実家の梅には季節を問わず雀がたむろしています。節分、立春と寒気の節目を感じる季節になりました。個人的にはこの時期が一番好きです。一年中で一番寒く体が縮こまり気味。雪で交通マヒするのは嫌ですが、この頃から段々暖くなるのが心地いいですね。

先月は「真 あそび忍ジャーになろう」事業に多くの皆様ご参加いただきありがとうございました。子ども達の声がアリーナに響き、数多くの免許皆伝者を輩出しました。参加された皆さんお疲れ様でした。

3月は、東区スポーツ振興委員協議会等の皆さんと共同で「楽スポ・ひがし」事業を企画しています。地域の皆様と体力測定をしながらニュースポーツを楽しむものです。皆様のお申込をお待ちしています。

## ● Easy Exercise Menu

今回はお尻(中殿筋・小殿筋)・股関節周り(大腿筋膜張筋)・内もも(大腿四頭筋内側)を鍛える『**レッグアップダクション**』をご紹介します。ヒップアップや体幹・股関節周りの筋力アップに効果的です。中殿筋は骨盤を安定させるような働きをしてくれるので転倒予防対策や下半身太りが気になる方にもおすすめのトレーニングです。また、負荷の少ないトレーニングで普段運動をしない方でも始めやすいエクササイズなのでぜひ挑戦してみてください!

「**レッグアップダクション**」をやってみましょう!



① 横向きになり、両足を伸ばす。下側の手は伸ばし、上側の手は胸の前に添える。



② 上側の足はくるぶしを上に向けたまま真上にゆっくりと上げて、足を曲げないように下ろしていく。

※①～②を繰り返し、片足10回×2セットずつ行いましょう!

### POINT

- ・呼吸は、足を上げる時に吐き、足を下ろすときに吸うようにする。
- ・くるぶしが常に上を向くように行い、つま先は正面にする。
- ・下ろした足は下側の足につかないようにギリギリで止める。



## ● East News

### ◆サークルのメンバー募集について

東体育館では、毎年サークル活動されている方にご協力いただき、メンバーを募集しているサークルの一覧表を作成しています。今年も最新情報をご案内できるよう作成する予定ですので、興味がある方はお気軽にお問い合わせください!

サークルの皆さまにはアンケートをお渡ししますので、その際にはご協力いただけますと幸いです。「メンバーを増やしたい!」または「サークルに入って運動したい!」という方は要チェックです。

新規でサークル募集をしたい!という方はぜひ体育館スタッフまでお声がけください。

### ◆立春『2月4日』

2月といえばまだまだ冬真っ盛りで、春の訪れを感じることは少ないかと思いますが、この時期の季節の節目として『立春』があります。立春とは、一年を24に分けた二十四節季の1つ目で、暦の上では「春の始まり」と言われています。

この季節に咲く植物といえば梅ですね。どこからか梅の華やかな香りが感じられるようになれば春が近づくような気がします。そして、立春のころに行われる身近な行事といえば「節分」です!節分という



と2月3日のイメージが強い方もいらっしゃるかと思いますが、実は立春の前日が節分なのです。今年は南南東を向き、恵方を食べて幸運を願いましょう☆

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。  
※2月1日時点での予定です。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<br>2/6(月)分シューイチ健康エクササイズ<br>電話予約受付<br>(9:00~19:00)   | 6<br>シューイチ健康エクササイズ<br>◆ 自重で全身トレーニング<br>13:15~14:45        | 7  | 8  | 9           | 10                                                      | 11<br>建国記念の日 |
| 12<br>2/13(月)分シューイチ健康エクササイズ<br>電話予約受付<br>(9:00~19:00) | 13<br>シューイチ健康エクササイズ<br>◆ 音楽に合わせてエクササイズ<br>13:15~14:45     | 14 | 15 | 16          | 17<br>★ スポレク do it !<br>(東体育館スポーツ指導員)<br>「ヒップアップトレーニング」 | 18           |
| 19                                                    | 20<br>休館日                                                 | 21 | 22 | 23<br>天皇誕生日 | 24                                                      | 25           |
| 26<br>2/27(月)分シューイチ健康エクササイズ<br>電話予約受付<br>(9:00~19:00) | 27<br>シューイチ健康エクササイズ<br>◆ ポッコリお腹改善&予防トレーニング<br>13:15~14:45 | 28 |    |             |                                                         |              |

## ● 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。

