みんなの健康づくりを応援する福岡市立東体育館の「今」がわかるニュースペーパーです。

Sporec News

福岡市立東体育館版

3
2023.3.01発行

福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

〒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

● 那須館長のつぶやき

東体育館 館長
那須 久功

梅から桜へと開花が移り、だんだんと暖かくなってきます。ホワイトデーもあり、期待している女子も多いのではないでしょうか。皆さんに桜が咲くといいですね。目を世界に向けるとワールドベースボールクラシックが開催され、大谷選手や村上選手等に大いに期待したいですね。プロ野球公式戦、春の甲子園と「見る」スポーツも楽しみです。
今月末をもちまして、東体育館館長を退任することとなりました。昨年4月からの短い任期でしたが大変お世話になりました。体育館を利用される多くのスポーツ好きの皆様と交流できたことを嬉しく思っています。退任後も、陰ながら体育館を応援させていただきたいと思っています。
今後とも東体育館をご愛顧頂きますようお願いします。ありがとうございました。

● Easy Exercise Menu

今回はふくらはぎ(下腿三頭筋)を鍛える『**カーフレイズ**』を紹介します。下腿三頭筋は腓腹筋とヒラメ筋という筋肉で構成されています。
ふくらはぎは「第二の心臓」と言われており下半身の血液を上半身に循環させる役割があります。ふくらはぎを鍛えることによって血行が良くなり冷え性の改善、むくみ解消などに効果があります。自宅でも簡単にできるので、ぜひ挑戦してみて下さい！

「カーフレイズ」をやってみましょう！

❶足を肩幅程度に開いて立ちます。
❷つま先立ちをするようにかかとをゆっくりと上げます。
かかとが上がり切ったらゆっくりと戻します。

※15回×2～ 3セットを目安に行いましょう。

POINT

・バランスをとるのが難しい方は椅子や壁に手をついて行って下さい。
・かかとを下げる時に下げ切らないようにすると強度が上がります！

● East News

個人利用予約状況SNSアップ

東体育館では来週分の予約状況を確認できるよう、毎週水曜日にSNS(facebook、Instagram)でアップするようになりました。「利用したいけど空きがないかもしれない」、「SNSで簡単に予約状況を知りたい」という方にオススメです！
臨時の競技場の個人利用開放もアップしますので、この機会に是非フォローしてみてください！

Facebookはコチラから

Instagramはコチラから

◆団体利用予約状況の確認

お問い合わせの多い団体利用の空き状況の確認も東体育館HPのピンク色の福岡市公共施設予約システムのバナーからいつでも、どこでも携帯やパソコンからお調べすることができます。東体育館だけでなく他体育館や有料公園なども閲覧だけはコミネットの会員の方以外でも見ることができますので、是非のぞいてみてください！

3 MARCH

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。

※3 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
5 3/6(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)	6 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	7	8	9	10	11
12 3/13(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)	13 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	14	15 ★ スポレク do it！ (西体育館スポーツ指導員)	16	17	18
19	20 休館日	21 春分の日	22	23	24	25
26 3/27(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)	27 シューイチ健康エクササイズ ◆ ゆったりボディメンテナンス 13:15～14:45	28	29	30	31	

● 3 月から募集開始となる教室のご案内

応募方法 往復はがきに教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を書いて東体育館へ郵送。皆様お誘い合わせの上、ご応募ください！

ヨガ教室

ヨガで心も身体もリフレッシュ!!
ヨガの基本が学べます。

●**日程** 4/11(火)～ 6/13(火)
●**時間** 11:15 ～ 12:45
●**対象** 40歳以上
●**定員** 25名
●**参加料** 6,000円(全8回)
●**募集期間** 3/1 ～ 3/15必着

子ども体操教室Ⅰ①②

遊びながら運動神経を発達させることを目的とした教室です。

●**日程** 4/12(水) ～ 6/7(水)
●**時間** ①15:30 ～ 16:30
②16:45 ～ 17:45
●**対象** ①年中・年長 ②小学1 ～ 3年
●**定員** 各15名
●**参加料** 6,000円(全8回)
●**募集期間** 3/1 ～ 3/15必着

ビューティーピラティスⅠ

筋肉を鍛え、柔軟性や姿勢を整える教室です。自身の身体に意識を向けてみませんか？

●**日程** 4/14(金) ～ 6/23(金)
●**時間** 11:10 ～ 12:40
●**対象** ①年中・年長 ②小学1 ～ 3年
●**定員** 30名
●**参加料** 7,000円(全10回)
●**募集期間** 3/15 ～ 3/31必着

夜のピラティスⅠ

骨格や呼吸法を意識しながら体幹を鍛えます。仕事帰りの方でも参加しやすい夜の時間帯の教室です。

●**日程** 4/19(水)～ 6/14(水)
●**時間** 19:30 ～ 21:00
●**対象** 18歳以上
●**定員** 30名
●**参加料** 6,000円(全8回)
●**募集期間** 3/15 ～ 3/31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いますので、ぜひご意見をお聞かせください。