



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立東体育館版

9

2023.9.01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



● 西永館長のつぶやき



東体育館 館長
西永 優

福岡市では最高気温が35度を超える日は少ないと言われていたのですが、今年は7月下旬から8月上旬にかけて9日連続で35度を超える(猛暑日)など、異常な暑さが続きました。地球温暖化の影響を感じざるをえません。来館された方との会話でも、昔はこんなには暑くなかったとの声をよく聞きます。そうした中、多くの市民の皆様方に東体育館をご利用いただき感謝の気持ちでいっぱいです。9月になると気温が徐々に低下し、運動に適した環境になってきます。東体育館でも、市民の皆様方に体幹を鍛えたり、運動に親しんでいただけるよう「エアロビクス」「リンパドレナージュ」などの教室を用意しています。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

今回は下半身を鍛える『シーテッドレッグプレス』をご紹介します。このマシンは歩いたり走ったりする時に欠かせない太もも前側の大腿四頭筋と後ろ側のハムストリングス、お尻の筋肉である大殿筋を鍛えることができます。また基礎代謝も上がるので、ダイエットにもオススメです。足腰を鍛え、疲れにくい身体作りをしてみませんか？

「シーテッドレッグプレス」をやってみましょう！



膝・足・股関節がそれぞれ90度になるよう椅子を調節する。



1 足を肩幅程度に開き、椅子の位置を設定します。



2 足の裏全体で後ろに押しながら膝を伸ばしていきます。

※ ①～②の動作を繰り返して、10回ずつ3セット実施してみましょう。
※ 呼吸は、足で押すときに息を吐いて、元の位置に戻る時に息を吸います。

POINT

- ・膝が完全に伸びきらないようにしましょう。
- ・つま先と膝の向きはそろえましょう。(3)



● East News

◆ トレーニング室の見える化が始まりました！

今年の春に新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類に移行したことにより体育館の人数制限が廃止され、以前よりも多くの方に利用していただき、毎日館内が賑わっています。その一方で、コロナの時と比べると混雑していることが多く、トレーニング室のマシンが思い通りに使えないなどのご意見もありました。そこで今回、8月からトレーニング室の混雑状況がわかるシステムを導入しました！以前までは、来館される前にお電話で利用人数の確認をしていただいていた方もいらっしゃったかと思いますが、これからは右記のQRコード読み取って簡単に確認することができます。また、東体育館のホームページからも確認できます。ぜひこちらのシステムを活用して、トレーニング室をご利用ください！



◆ ワールドカップ2023



今年は夏から秋にかけて2つの大型スポーツイベントが開催されます。

1つ目は8月25日に開幕した「FIBAバスケットボールワールドカップ2023」です。9月10日までの17日間、日本(沖縄)・フィリピン・インドネシアの初の3か国共催で試合が行われます。2つ目は9月8日に開幕する「ラグビーワールドカップ2023」です。開催地はフランスで約1か月半の間開催されます。今回のワールドカップも選手の活躍と歴史的瞬間が見られることを期待したいですね★どちらも熱い戦いが繰り広げられると思いますが、特にバスケットボールワールドカップは沖縄で開催され、世界中のスターが集結して日本でプレーをする貴重な機会なので大注目です！まだまだ暑い日が続くので、テレビで選手を応援してスポーツの秋を楽しみましょう！！



9

September

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。
※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
					1	2
【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 毎月第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。						
3	4	5	6	7	8	9
	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			☆ ストレ30 14:30～15:00		
10	11	12	13	14	15	16
	シューイチ健康エクササイズ ◆セラバンド トレーニング 13:15～14:45			☆ ストレ30 14:30～15:00	★ スポレク do it ! (西体育館スポーツ指導員)	
17	18	19	20	21	22	23
	敬老の日	休館日		☆ ストレ30 14:30～15:00		秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
	シューイチ健康エクササイズ ◆おまかせトレーニング 13:15～14:45			☆ ストレ30 14:30～15:00		

● 9月から募集開始となる教室のご案内

エアロビクス教室

音楽に合わせて、持久力向上、脂肪燃焼効果が期待できる教室です。

- 日程 11/1(水)～12/20(水) ●時間 20:00～21:00
- 場所 武道室 ●対象 18歳以上
- 定員 30名 ●参加料 6,000円(全8回)
- 募集期間 9/15～9/30必着
- 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。

ストレ30

東体育館スポーツ指導員が担当する30分の教室でストレッチと簡単なトレーニングを行う教室です。

- 日程 毎週木曜日(祝日を除く)
- 時間 14:30～15:00(受付14:15～) ●対象 18歳以上
- 定員 20名 ※定員に達し次第受付終了
- 参加料 施設使用料
- 参加方法 教室15分前に1階ロビーにて受付(定員に達した場合抽選)

● 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。

