



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立東体育館版

11

2023.11.01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



● 西永館長のつぶやき



東体育館 館長
西永 優

10月に利用者アンケートを実施したところ、多数の皆様にご協力いただき、本当にありがとうございました。また、10月9日(スポーツの日)には、トレーニング室を1時間早く開けたり、ストレッチマシン講習会を開催したところ、多数の市民の皆様方にご参加いただきありがとうございました。近年、日本の季節は四季から二季になりつつあると言われていますが、春と秋があることが最大の魅力です。特に11月は、秋真っ盛りで紅葉の季節です。車窓から見えるイチョウの葉の日々変化する色が退屈な通勤時間の心を癒してくれます。

身体を動かすには最適な季節となりました。紅葉狩りに出かけたり、スポーツで汗を流したり、ご自分にあった方法で秋を満喫するのはいかがでしょうか。

● Easy Exercise Menu

今回は、下半身の筋肉を鍛えるマシン『シーテッドレッグエクステンション』をご紹介します。このマシンは大腿四頭筋(太もも前)を鍛えることができ、基礎代謝UPや太ももをスッキリさせるなどの効果があります。

東体育館のトレーニング室をご利用される際は是非、シーテッドエクステンションを試してみてください。

「シーテッドレッグエクステンション」をやってみましょう!



① 椅子の横にあるレバーを上
に引っ張りながら背もたれの
シートと身体の間に隙間がで
きないように位置を調整します。



② 赤いピンを引っ張りながら可
動域調整ピンが膝あたりに来
るように調整し、レッグパッドが足
首上に来るように調整します。



③ 足首をパッドの下に足を入れ
椅子の横にあるバーをしっかりと
持ちます。



④ そのまま足を上に持ち上げ
ゆっくりと下ろします。

POINT

- ・膝を伸ばす時に息を吐き、膝を曲げる時に息を吸いましょう!
- ・伸ばした時に膝がなるべくまっすぐになるように心がけましょう!!

● East News

◆認知症サポーター養成講座

先日の休館日に東体育館の職員全員で認知症サポーター養成講座を受講しました。

現在、福岡市の人口約163万人に対して認知症の方は約35万人、4人に1人となっており、近い将来では更に増加していく様です。今回の受講では、今後増えていく認知症の人に対してどのような心構えが必要かなど下記内容にて学びました。

○基本姿勢 認知症の人への対応の心得“4つの「ない」”

- ① 驚かせない ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない ④ 否定しない

○具体的な対応の7つのポイント

- ① まずは見守る ② 余裕をもって対応する
- ③ やさしい口調で ④ 声をかけるときは一人で
- ⑤ 後ろから声をかけない
- ⑥ おだやかに、はっきりとした話し方で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

○認知症の人への相づち「あ・い・う・え・お」

「あ」あ～あ～ 「い」い～い～ 「う」うんうん
「え」え～え～ 「お」お～お～

認知症について正しく理解し偏見を持たず、認知症に関わる人たちを温かい目で見守ることがまずスタート!そして「応援者」になっていくことが大切だと勉強になりました。いつ自分や家族や友人や知り合いが認知症になるかわかりません。他人事として無関心でいるのではなく自分の問題として意識をもつ事が大事なんですね。

◆「認知症サポーターの証」

受講者全員頂きました。



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 ◆ ストトレ30 14:30～15:00	3 文化の日	4
5 ◆ ストトレ30 14:30～15:00	6 シューイチ健康エクササイズ ◆ 全身スッキリ! ストレッチ&エクササイズ 13:15～14:45	7	8	9 ◆ ストトレ30 14:30～15:00	10	11
12 ◆ ストトレ30 14:30～15:00	13 シューイチ健康エクササイズ ◆ タオルを使った 全身エクササイズ 13:15～14:45	14	15	16 ◆ ストトレ30 14:30～15:00	17 ★ スポレク do it! (西体育館スポーツ指導員) 14:00～14:30	18
19 休館日	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
26 ◆ ストトレ30 14:30～15:00	27 シューイチ健康エクササイズ ◆ 脚力アップ!! 下半身トレーニング 13:15～14:45	28	29	30		

● 東体育館オススの教室とオンライン教室のご案内です

パラディソ体操Ⅱ

運動が苦手な方や初心者運動不足と肥満解消を目指す教室です。

- 日程 令和6/1/9(火)～2/27(火)
- 時間 9:30～10:30
- 対象 65歳以上
- 定員 15名(抽選)
- 参加料 5,600円(全8回)
- 募集期間 11/1(水)～11/15(水)必着

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 令和6/1/12(金)～3/22(金)
- 時間 11:10～12:40
- 対象 18歳以上
- 定員 30名(抽選)
- 参加料 7,000円(全10回)
- 募集期間 11/15(水)～11/30(木)必着

子ども体操教室Ⅱ①②

跳び箱や鉄棒・マット運動などを行い運動神経を向上させます。

- 日程 令和6/1/17(水)～3/6(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(抽選)
- 参加料 6,000円(全8回)
- 募集期間 11/15(水)～11/30(木)必着

※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。

● 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。

