



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立東体育館版

12

2023.12.01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
西永 優

● 西永館長のつぶやき

11月には福岡でも最高気温が29.3度を記録するなど、異常気象の年も残すところ1ヶ月になりました。12月22日(金)は冬至です。1年間で最も昼間が短い日になりますが、日の入りが最も早いのは冬至の半月前とのことです。12月になると日が暮れるのを実感するのはそのためかもしれません。暗くて、寒い時期ですが、忘年会やクリスマス会等、イベントがたくさんあります。辛い時期を乗り越えるための人間の知恵かもしれません。我が家ではイベント好きの連れ合いが俄然張り切って企画を考えます。近くに住む娘夫婦と一緒にクリスマス会をします。主役は3歳の孫娘です。この時期は暴飲暴食になりがちで体重増になりがちです。体育館では1月に予定している「子どもダンス」と「ボクシングエクササイズ」の募集を行います。体育館に来て、汗を流されてはいかがでしょうか。

● Easy Exercise Menu

今回は、背中(脊柱起立筋)を鍛える『**ハイパーエクステンション**』をご紹介します。このマシンは男女ともに取り組みやすい種目!!

脊柱起立筋を鍛えることで姿勢改善・維持に効果的です。ウェイトを持ってトレーニングすることができるのでご自身にあった負荷でトレーニングしてみませんか？

「**ハイパーエクステンション**」をやってみましょう！



【シートの調節】

骨盤のでっぱりがシートの上部よりやや上になるようにセット



① シートを調節後、足の幅は腰幅でつま先と膝が正面で足首にパットを当て、体が「くの字」になるよう上半身を下げます。



② 頭から足首まで一直線になるまで上半身を起こします。2～3秒キープ出来たら、①の状態までゆっくり戻ります。

※ 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。

POINT

- × 上体を上げすぎない・腰を反らない
- 上体を上げてキープするときにお尻を締めるとより効果的!!



● East News

◆この冬は、もっとミカンを食べよう！

これからの季節ミカンが美味しくなってきますね。ミカンはビタミンCが豊富に含まれていてスポーツをする人にとって次のような健康効果があります。



1."抗酸化作用"

ビタミンCは抗酸化物質で運動によって生成される活性酸素種から体を守る助けになります。

2."免疫力の向上と疲労回復"

ミカンに含まれるビタミンCは免疫機能をサポートし副腎皮質ホルモンの生成を助けストレスや疲労感に対抗するのに役立ちます。

3."コラーゲン生成"

ビタミンCはコラーゲンの生成に必要で筋肉、腱、靱帯の健康に役立ちます。

★ スポーツの前後にミカンを取り入れることで、これらの栄養素を摂取しパフォーマンスの向上や健康維持に期待できそうですね。

◆利用者アンケートのお礼

10月1日～31日の期間に実施いたしました利用者アンケートへのご協力、誠にありがとうございました。お陰さまで、前年よりも多くの回答をいただくことができました。皆さまの貴重なご意見は今後の東体育館の運営やサービスの改善に役立てさせていただきます。心より感謝申し上げます。



12

December

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。

※12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 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。					1	2
3	4 シューイチ健康エクササイズ ◆ バランスボール トレーニング 13:15～14:45	5	6	7 ◆ ストレッチ30 14:30～15:00	8	9
10	11 シューイチ健康エクササイズ ◆ 肩こり&腰痛予防 エクササイズ 13:15～14:45	12	13	14 ◆ ストレッチ30 14:30～15:00	15 ★ スポレク do it ! (東体育館スポーツ指導員)	16
17	18 休館日	19	20	21 ◆ ストレッチ30 14:30～15:00	22	23
24	25 シューイチ健康エクササイズ ◆ 全身トレーニング 13:15～14:45	26	27	28	29	30
31 →						→

年末年始の営業について

- ◆12/27(水)年内最終営業日
- ◆12/28(木)～1/4(木)年末年始休館日(8日間)
- ◆1/5(金)年始営業開始日

● 12月から募集開始となる教室のご案内

応募方法 往復はがきにご希望の教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を記入の上で東体育館まで郵送ください。

ボクシングエクササイズ

ボクシング・空手・ムエタイ・テコンドー等、様々な格闘技の要素を取り入れたレッスンです。ダイエットやストレス発散にオススメです!!

- 日程 令和 6年 1/24(水)～ 3/13(水)
- 時間 19:15 ～ 20:45
- 対象 18歳以上
- 定員 30名
- 参加料 6,000 円(全8回)
- 募集期間 12/1 ～ 12/15必着

子どもダンス教室

小学生対象のダンス教室。
学校でも必修科目となっており、人気の種目です。

- 日程 令和 6年 1/12(金) ～ 3/15(金)
- 時間 17:15 ～ 18:15
- 対象 小学 1 ～ 6 年
- 定員 15名
- 参加料 5,600 円(全8回)
- 募集期間 12/1 ～ 12/15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っておりますので、ぜひご意見をお聞かせください。

