



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立東体育館版

2

2024.2.01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
西永 優

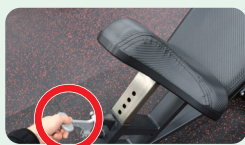
● 西永館長のつぶやき

2月4日は立春で、暦の上では春の始まりになりますが、実際は春迄の最後のがまんの一ヶ月の感じではないでしょうか。元旦には石川県の能登地方が大地震に見舞われ、多くの被災者がつらい日常を送られています。この冬が暖冬になり、一日も早く復興が進む事を切に願っています。利用者アンケートに、中央階段のお花がいつもキレイで心が癒されますとのお声をいただきました。4月に当館に赴任以来、利用者の皆様に少しでも満足して頂けたらと思い、花壇の整備に努めてきましたが、利用者からのお声が一番の励みです。寒さが厳しい時期ではありますが、頑張って咲いている花を紹介します。中央階段がキンギョソウとアリッサム。駐車場には左記にプラスしてノースポール、パンジー、日々草の5種類の花が咲いています。ご来館の際、ご覧いただけたら幸いです。

● Easy Exercise Menu

今回は、上半身を鍛えるマシン『ペクトラルフライ』をご紹介します。このマシンは、主に胸の筋肉(大胸筋、小胸筋)を鍛えるマシンとなっております。胸筋を鍛えると代謝アップはもちろんのこと、鎖骨周りの筋肉が引き締まり、胸元がスッキリするといったシェイプアップ効果が得られます。また、男性であれば胸板を厚くしたい方にもオススメのマシンとなっております。東体育館のトレーニング室をご利用される際は、是非ペクトラルフライをお試しください。

「ペクトラルフライ」をやってみましょう!



★初めに
バーが胸の真横に来よう椅子の高さをレバーで調節します。



① 両サイドにあるバーを握ります。



② 両手で円を描くように、バーを持ち上げます。

※ 10回×2セットを目安に行ってみましょう!

POINT

- ・バーを持ち上げる時に息を吐き、バーを下ろす時に息を吸うようにしましょう。
- ・バーをゆっくり上げると胸の筋肉が収縮し、負荷がより掛かりやすくなります。

● East News

◆新しいスポーツのご紹介

2024年が始まり1か月が経ちました。皆さんは今年になって何か新しいスポーツにチャレンジしましたか?「何かに挑戦してみたいけどハードな運動は苦手意識がある」「道具をそろえることが大変」と思っている方も多いと思います。そこで今回は、競技スポーツ以外の幅広い年代で気軽に楽しめるスポーツをご紹介します。

●スポーツ鬼ごっこ

「鬼ごっこ」に遊びやゲームの要素を共存させて、時代に合わせて新しく開発した鬼ごっこです。スポーツ鬼ごっこは運動が苦手な子どもでも楽しめるスポーツで、チームの仲間と一緒に戦術を考えることによってコミュニケーションを取ることができます。ルールなどの詳細は鬼ごっこ協会の公式HPをご覧ください。また、鬼ごっこ協会公認の指導員・審判員ライセンス制度があり、東体育館の地域応援活動部も取得しています。昨年は実際に地域の公民館や小学生主体の団体に伺い、スポーツ鬼ごっこの普及活動を行いました。ご用命がありましたら東体育館までお問い合わせください。



●ニュースポーツ

ニュースポーツとは、子どもからお年寄りの方まで楽しく簡単にできるスポーツです。種類がいくつかあり、レクリエーションとして利用されることが多いです。東体育館では団体の方を対象に、一部のニュースポーツ用具の貸出を無料で行っていますので、お気軽にお問い合わせください。



ラダーゲッター



ディスクゲッター

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。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 ◆ ストレ30 14:30～15:00	2	3
4	5 シューイチ健康エクササイズ ◆ 代謝アップ エクササイズ 13:15～14:45	6	7	8 ◆ ストレ30 14:30～15:00	9	10
11 建国記念日	12 振替休日	13	14	15 ◆ ストレ30 14:30～15:00	16 ★ スポレク do it ! (東体育館スポーツ指導員)	17
18	19 休館日	20	21	22 ◆ ストレ30 14:30～15:00	23 天皇誕生日	24
25	26 シューイチ健康エクササイズ ◆ 音楽に合わせてダンス &エクササイズ 13:15～14:45	27	28	29 ◆ ストレ30 14:30～15:00		

● 2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・電話番号を記入の上で東体育館まで郵送ください。

燃えトレ!!

有酸素運動と筋トレを音楽に合わせて体を動かす教室

- 日 程 4/3(水)～5/22(水)
- 時 間 20:00～21:00
- 対 象 18歳以上
- 定 員 30名 ※定員に達した場合抽選
- 参 加 料 6,000 円(全8回)
- 募集期間 2/15～2/29必着

ヨガ教室

ヨガで心も身体もリフレッシュ！ヨガの基本動作を学べる教室

- 日 程 4/4(木)～6/6(木)
- 時 間 11:15～12:45
- 対 象 40歳以上
- 定 員 25名 ※定員に達した場合抽選
- 参 加 料 6,000 円(全8回)
- 募集期間 2/15～2/29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。

