



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

# Sporec News

福岡市立東体育館版

4

2024.4.01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

本格的な春のシーズンを迎えました。3月末から4月上旬は桜の季節になります。天気がいい日に孫と花見に出かけるのが1番の楽しみです。東体育館の花壇の花も昼間の時間が延びるとともに日に日に勢いをましてきました。中央階段にはキンギョソウ、デージー、ネモフィラを。駐車場側にはノースポール、キンギョソウ、パンジー、アリッサムを植えています。お好みの花を觀賞されるのもいいのではないかと思います。

さて、話は変わりますが、4月といえばプロ野球やMLBの試合が本格的に始まります。私の希望としては、地元ソフトバンクホークスに小久保監督のもとスタートダッシュして、ぜひパリーグの優勝と日本一になって欲しいと思っています。さらに、MLBでは大谷選手に結婚を祝うようにワールドシリーズを制覇してくれたら最高です。

## ● Easy Exercise Menu

今回は、ご自宅でもできる『胸(大胸筋)のストレッチ』をご紹介します。

胸のストレッチをすることで【猫背・巻き肩の改善】【肩こり解消】【デコルテが綺麗になる】など様々な効果があります。日常生活の中で意識しないと胸を開く動きをしないうえ、1日のどこかでこのストレッチを取入れてみましょう!!

「胸のストレッチ」をやってみましょう!



① 壁の横に立ち、片腕を後方に伸ばし手のひらを壁につけます。



② 上半身を腕と反対側にひねり、適度に伸びるところでキープ。(15秒~30秒)

### POINT

腕の高さによって胸の伸びる場所も変わります!!



中段

肩の高さ→胸の中部



下段

肩より上→胸の下部  
(指先は上に向ける)



上段

肩より下→胸の上部  
(指先は下に向ける)

## ● East News

### ◆令和6年度のスポーツ教室が始まりました!

春から何かしてみたいけど何をしようか悩んでいる方へ、東体育館のスポーツ教室はいかがでしょうか?

毎回大人気の教室はもちろん!今回新しい種目のフォークダンス教室の募集もはじまります。詳細はHPや館内にあるチラシをご覧ください。皆さまのご参加お待ちしております。



### ◆個人利用の予約について(2パターンあり!!)

- ① 前の週の月曜日から事前予約受付開始(電話のみ先着順!)  
【詳しくはHP内の右バナーをクリック】
- ② 当日、空きがある時だけできる事前予約制(電話のみ先着順!)  
【HP、SNS等にてお知らせいたします!】

体育館 個人利用  
スケジュール



- ※ どちらも毎週月~日(1週間毎)別曜日にて3枠予約可能!
- ※ 受付時間はAM9:00~PM19:00まで!

### ● 競技場みのルールあり!

- ・ 1~9名まで(1/4面:フルコートの半分)  
(バレーはネット不可・バスケットはゴール一つ分・バドミントンはネット一面分)
- ・ 10名から(1/2面:フルコート)

※ 注意として、当日受付の際9名以下になった時は、自動的に1/4面になりますのでご了承下さい。

4

April

## 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。  
※4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 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	2	3	4 ◆ ストトレ30 14:30~15:00	5	6
7	8 シューイチ健康エクササイズ ◆ セラバンドで 簡単トレーニング 13:15~14:45	9	10	11 ◆ ストトレ30 14:30~15:00	12	13
14	15 休館日	16	17	18 ◆ ストトレ30 14:30~15:00	19 ★ スポレク do it! (東体育館スポーツ指導員)	20
21	22 シューイチ健康エクササイズ ◆ ウォーキング& 下半身トレーニング 13:15~14:45	23	24	25 ◆ ストトレ30 14:30~15:00	26	27
28	29 昭和の日	30	<b>スポレク do it!</b> 「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。 <b>●日時</b> 毎月第3金曜日 14:00~14:30(受付13:45~) <b>●定員</b> 15名程度 ※定員に達し次第受付終了 <b>●参加料</b> 無料 <b>●参加方法</b> 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。			

### ● 4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。

#### パラディソ体操

運動が苦手な方や初心者に運動不足と肥満解消を目指す教室です。

- 日 程 6/4(火) ~ 7/30(火)
- 時 間 9:30 ~ 10:30
- 対 象 65歳以上
- 定 員 15名
- 参 加 料 5,600円
- 募集期間 4/15 ~ 4/30必着

#### 子ども体操教室①②

鉄棒・跳び箱・マット運動を行い、運動神経を発達させる教室です。

- 日 程 6/5(水) ~ 7/24(水)
- 時 間 ①15:30 ~ 16:30 ②16:45 ~ 17:45
- 対 象 ①年中・年長 ②小学1 ~ 3年生
- 定 員 各15名
- 参 加 料 6,000円
- 募集期間 4/15 ~ 4/30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。

