



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

# Sporec News

福岡市立東体育館版

5

2024.5.01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

五月と言えば「五月晴れ」という言葉がよく似合います。すがすがしい晴天が多く、旅行や運動に最適な季節です。皆さんはご予約は立てられていますか。私も、子供達が小さい頃は、ゴールデンウィークには渋滞を覚悟で出かけていましたが、今は自宅ゆっくり過ごしています。特に、5月上旬には、庭のフェンスに這わさせているつるバラ(アンジェラ)が満開になります。この時のために1年間世話してきたので咲き始めると心が踊ります。家が油山の展望台への途中にあるため、バラの手入れをしていると、散歩中の多くの方に毎年期待していますよと声を掛けられます。その声が励みになっています。今年は期待にこたえられるか、勝負の時はまもなくです。家のバラが咲いたら体育館の1階の受付に飾りますので見ていただけたら幸いです。

## ● Easy Exercise Menu

今回はご自宅で簡単に行える背中『広背筋』のストレッチをご紹介します。背中のストレッチをすることで猫背の改善はもちろんのこと腰痛予防や姿勢の改善にもつながります! また、胸部(胸郭)が広がることにより大きな呼吸がしやすくなり、質の高い睡眠が期待できます。リラックス、リフレッシュしたい時に是非やってみてください!

「背中のストレッチ」をやってみましょう!



① 四つん這いになり、顔の前で右手が上で左手が下の一直線になるように手を置きます。



② 手は床に着けたまま息を吐きながら額と右肩を床に近づけ、お尻を後ろに引く。

※ 反対を行う場合は、①で左手が上に置き、②で額と左肩が床に近づけるようにしましょう。

### POINT

- ・ 肩を床に近づけた側の背中を意識しながら行いましょう。
- ・ 右肩を倒してるので右の背中を意識してストレッチしましょう。(右写真○)



## ● East News

### ◆ 東体育館の花を見に来てね

東体育館では館長が中心になって育てた春の花々が見頃を迎えています。今年植えた花はキンギョソウ、パンジー、デイジー、ネモフィラ、ペチュニア、ノースポール、アリッサムです。簡単に主な花の紹介をします。



### キンギョソウ

花穂に金魚に似た色鮮やかな花を咲かせることから名前が付けられました。あたり一面が華やかになります。



### パンジー

代表的な春の花でカラーバリエーションが豊富です。冬から春まで長く咲き続けます、よく見ると人の顔に見えてきます。



### ペチュニア

開花期の長さや花色や花姿が豊富でこれから夏花壇の寄せ植えで空間を美しく彩ってくれます。



東体育館に来られた時には、ぜひ、花壇にも立ち寄られて花々を愛でられ、癒されてください!

5

May

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。  
※5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
ひがしっ子大運動会						
●日時 5月5日(日)10:00~12:00 ●場所 競技場 ●対象 小学1~6年生を含む親子 ●参加方法 事前に東体育館に電話での申し込み ※ご不明な点がございましたら、東体育館までお問い合わせください。 (TEL:092-672-0301)						
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日 【イベント】 ひがしっ子大運動会	振替休日			◆ストトレ30 14:30~15:00		
12	13	14	15	16	17	18
	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			◆ストトレ30 14:30~15:00	★スポレク do it! (西体育館スポーツ指導員) 14:00~14:30	
19	20	21	22	23	24	25
	休館日			◆ストトレ30 14:30~15:00		
26	27	28	29	30	31	
	シューイチ健康エクササイズ ◆バランスディスク トレーニング 13:15~14:45			◆ストトレ30 14:30~15:00		

## ● 5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。

## フォークダンス教室

フォークダンスの基本のステップを学び、簡単に楽しく踊れる教室を実施

- 日 程 7/4(木)~9/12(木)
- 時 間 13:15~14:45
- 対 象 18歳以上
- 定 員 20名
- 参 加 料 6,000円
- 募集期間 5/15~5/31必着

## 夜のピラティス

ピラティスをすることで体幹が鍛えられ体のバランスを整える教室

- 日 程 7/5(金)~8/23(金)
- 時 間 19:30~21:00
- 対 象 18歳以上
- 定 員 30名
- 参 加 料 6,000円
- 募集期間 5/15~5/31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。

