



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立東体育館版

7
2024.7.1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
始めました!



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

いよいよ夏本番です。昨年、利用者との会話で「昔は夏でも最高気温は32度前後だったのに、ここ数年は35度以上の日が普通に見られるようになった」と嘆いてあったことを思い出します。今年の夏が異常な暑さにならないことを願うばかりです。体育館での運動時はこまめな水分補給と休憩をとり、熱中症にならないよう体調管理をお願いします。さて、東体育館での花壇の花について少しお話します。大規模改修に伴い、本年度は9月末までの営業となります。現在は、春の花のキンギョソウ、夏の花のペチュニアとマーゴールドを植えています。これから徐々に花を植え替えて残り3ヶ月、利用者に満足していただけるよう努力していきたいと思います。また、1月から1階受付や洗面所に花壇の花を飾った所、利用者から立派な花を多数いただき、本当に感謝しています。

● Easy Exercise Menu

今回はご自宅でもできる『もも前のストレッチ』について、ご紹介します。もも前のストレッチをすることによって、「冷えやむくみの改善」「反り腰の改善」などに効果的です。ご自宅でもできる簡単なストレッチですので是非行ってみてください!!

「もも前のストレッチ」をやってみましょう!



足首をつかみ踵をお尻に近づけて膝を後ろに引きます。



太ももの前が伸びたらその位置で20~30秒止めます。

これを両足2、3回行います。

膝に痛みを抱えてる方、 伸びがあまり感じられない方にはこれ!!



横向きに寝た状態で下側の足を90度に曲げます。



足の甲を持ち、踵をお尻に近づけたまま膝を後ろに引きます。引いた状態で20~30秒キープします。

これを両足2、3回行います。

※ストレッチ中は呼吸を意識して痛みのない範囲で行いましょう。

● East News

2024パリオリンピック



7/26 ~ 8/11 までの17日間、フランスのパリでオリンピックが行われます。開幕まで残すところあとわずかとなりました。パリでの開催は3回目、1924年の開催から100年ぶりの記念すべき大会となっています。本大会のスローガンは、

『Games wide open』(広く開かれた大会)

とし、その実現のため、

- ①セレブレーション(祭典) ②レガシー(遺産)
- ③エンゲージメント(全員参加)

の三つの柱を立てています。一つ目の「祭典」は、開会式をセーヌ川で行うなど開催場所を従来のスタジアムの中でなく、パリの有名な史跡や建築遺産を舞台にして行うことで、外に開かれた大会になっています。パリの芸術的な街並みとオリンピックがどのように共演するのか楽しみです。二つ目の「遺産」は社会的な課題に大きく向き合う大会にするという意味です。パラリンピックとオリンピックがひとつの選手団を結成し、両大会のロゴが同じ大会エンブレムとともに表示されます。また、以前はアスリートでの実現を目指していた“男女同数”の理念を今大会ではスタッフやボランティアにも適用しています。三つ目の柱に掲げる「全員参加」では、選手だけでなく一般市民も大会をより身近に感じられる取り組みが行われます。その中にオリンピックでは初の試みとしてマラソン選手と同じコースを走り一般の方も参加できるパブリックマラソン大会が開催されます。



競技大会組織委員会の会長は「斬新で型破りな、初めての試みが満載になる大会」になるとおっしゃっていて、前大会よりさらに進化したパリ大会の開催が楽しみです。今回から追加競技となる“ブレイキン”なども含めてどんな大会になるのか期待したいですね!





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のカレンダーを掲載します。
皆様の参加をお待ちしております。

※教室のスケジュールは、7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、予めご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
	1 ●シューイチ健康エクササイズ ポッコリお腹改善& 予防トレーニング 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 タオルを使った エクササイズ 13:15~14:45	9	10	11 ●ストトレ30 14:30~15:00	12	13
14	15 ●ストレッチマシン体験会&測定会 13:30~15:00	16 休館日	17	18 ●ストトレ30 14:30~15:00	19 ★スポレク do it! (西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 頑張りろ!みんなで 全身トレーニング 13:15~14:45	23	24	25 ●ストトレ30 14:30~15:00	26	27
28	29 ●シューイチ健康エクササイズ 機能改善エクササイズ 13:15~14:45	30	31			

Pick Up 東体育館オススメの教室とオンライン教室のご案内です。

ストトレ30 東体育館スポーツ指導員が担当する 30 分の教室でストレッチと簡単なトレーニングを行う教室です。

【日時】毎週木曜日(祝日を除く) 14:30 ~ 15:00(受付 14:15 ~)
【定員】20名 ※定員に達し次第受付終了 【参加料】施設使用料
【参加方法】教室 15 分前に 1 階ロビーにて受付(定員に達した場合抽選)

ストレッチマシン体験会&測定会

筋肉量や脂肪量を詳しく調べる事のできる「In Body」の測定会と、ストレッチマシン「zero-i」を使った教室を行います。自分の身体を知りたい方、運動を始めたい方、オススメです。

【日時】2024年7月15日(月) 13:30 ~ 15:00
【場所】福岡市立東体育館 健康体力相談室 【対象】18才以上 先着 10名
【参加料】260円(体育館 個人使用料)※福岡市在住の 65 才以上の方は高齢者料金が適応されます
【申込方法】東体育館へ電話または 2F 事務所での申込み

「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。

オンライン開催
参加費無料
要申込

健康づくりのためのオンライン・トレーニング

スポレク do it!

7月19日(金)開催

【開催形式】オンライン会議システム「Zoom」を使用

【日時】毎月第3金曜日
14:00~14:30(13:45~Zoom入室可)

【定員】毎回15名程度 ※定員に達し次第受付終了

【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。
※お申込みされた方には、当日のZoom情報をメールにてお送りします。



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY EAST GYMNASIUM

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY WEST GYMNASIUM

ホームページのご案内 <https://www.fukuoka-higashi-gym.jp>

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、この紙面で掲載している各種教室の内容などがダウンロードできます。また、コミネットの空き状況、東体育館専用の facebook も閲覧できます。今後は皆様のご要望に沿った内容に更新していきたいと思っておりますので、是非ご意見もお寄せください。

