



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

# Sporec News



福岡市立東体育館版

9

2024.9.1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

みなさんもパリオリンピックではテレビを通して多くの感動を得られたと思います。みなさんはどの種目のどの場面が印象に残っていますか。私は、女子やり投げの北口選手が勇気と努力の結果つかんだ金メダルです。さて、8月に実施しました利用者アンケートには多数の皆様にご協力をいただき感謝申し上げます。アンケートにあった多くのご意見は改修工事後のオープンに向けて活かしていきたいと思います。令和6年度の体育館として営業は今末日までとなっていますが、仮設事務所でコミネットや有料公園等の仕事は継続して行います。また、スポーツ指導員は公民館等に出向いて、スポーツ指導を行う予定です。地域の皆様方と休館中のつながりを持ち続けたいと考えています。改修工事後にまた、皆様方の笑顔を見られるのを楽しみにしています。

## ● Easy Exercise Menu

### 『大殿筋のストレッチ』をやってみましょう!

今回はお尻(大殿筋)のストレッチをご紹介します。大殿筋はお尻の中で一番大きい筋肉で太ももやふくらはぎといった下半身全体にも影響を与えます。大殿筋の筋肉が柔らかいとヒップアップ効果はもちろん股関節の柔軟性がアップし姿勢改善の効果も期待できます。寝る前などちょっとした時間にお尻のストレッチを行い、たまった老廃物を流してスッキリしましょう!



1 仰向けになり片足を持ち上げたまま、膝を曲げて外側に開きます



2 上げた足を両手で抱えて上半身の方へ引き寄せます

### 【椅子で行う場合】



1 椅子に座り片足を反対の太ももに膝が外側になるように乗せる



2 曲げた膝を抱え込むように持ち上げ、身体に引き寄せます

### 「片足10秒間3セット」を目標にやってみましょう!

#### POINT!

足を抱える時は足首とふくらはぎあたりを持つようにしましょう。



#### NG

バージョン

上半身が曲がらないようにしましょう。



## ● East News

### 大規模改修のご挨拶

令和6年10月1日～令和7年6月30日(予定)までの9か月間、東体育館は利用者の皆様の安全確保及び施設の機能維持を目指して大規模改修を行うことになりました!

改修工事中は、みなさまに大変ご迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。

### 改修工事に伴ってのQ&A



Q) コミネットの更新はどうすればいいの?

A) 只今受付中です。休館中は(仮)事務所に持参して頂くか、他の市立体育館に提出をお願いいたします。

Q) ニュースポーツ(輪投げ等)を地区大会で借りたいのですが?

A) 今まで通り(仮)事務所にて貸出していきます。電話にて確認をお願いします。

※今後の詳細につきましてはSNSやHPでお伝えしていきます。

是非、ご覧ください。HP (<https://fukuoka-higashi-gym.jp/>)

### チョコッと裏事情

大規模改修工事に伴って長年保管していた様々なものを、只今絶賛大規模断捨離中です。小体育室や競技場の倉庫を作業の為スタッフが出入りしていますが、頑張って断捨離をしていますのでご協力の程よろしくお願い致します。



9

September

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、9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	2 ●シューイチ健康エクササイズ 音楽に合わせて エクササイズ 13:15～14:45	3	4	5 ●ストトレ30 14:30～15:00	6	7
8	9 ●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	10	11	12 ●ストトレ30 14:30～15:00	13	14
15	16 敬老の日	17 休館日	18	19 ●ストトレ30 14:30～15:00	20 ★スポレク do it! 14:00～14:30	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
29	30					

**R6.10/1～R7.6/30（予定）改修工事の為、休館**

## ●Pick Up

東体育館では毎月2回程度、ゆっくりランニングやウォーキングをしながら、地域の安全を見守る新しいスタイルの防犯活動「パトラン」を行っています!!

10月から東体育館は休館となりますが、この取り組みは香住ヶ丘周辺を中心に地域の方々と週1回継続して行います。興味のある方はぜひご参加ください!赤いのぼりとTシャツが目印です!

## 【日時】

決まり次第、東体育館の各SNSでお知らせします。

## 【その他】

飲み物は各自ご準備ください。  
雨天時は中止です。



オンライン会議システム「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お昼の簡単ストレッチ&エクササイズ教室です

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!**

9月20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> 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。

