



Sporec News

福岡市立東体育館版

8

2025.8.1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



● 原田館長のつぶやき



東体育館 館長
原田 伸二

日々、夜は寝苦しく、日中は厳しい暑い日が続く毎日となりました。東体育館が再開して1ヶ月が経過し、利用者の皆様には予約システムの変更等、慣れるまでの間、お手数をお掛けしております。暑い毎日ながら利用者の皆さまに、快適にスポーツを楽しんでいただける様、職員全員で対応させていただきます。さて私自身、東体育館のオープンにより仮事務所から体育館へ出勤場所が変わり、新しい出勤経路により慣れてきました。新しいショップ、お店を発見したり、眺めのいい場所を見つけ、リフレッシュしたりすると、少し幸せな気持ちになれます。また、自分自身、新しい職場の中で仕事をしたり、関わった人の優しさを感じながら日々成長しているのを実感します。今、この年齢で新たな成長を感じられていることが素敵であると感じるこの頃です。

● Easy Exercise Menu

ヒップリフト

今回はお尻を鍛えることができる『ヒップリフト』を紹介します。このトレーニングは姿勢改善、基礎代謝アップ、ダイエット効果などが期待できるトレーニングです。ご自宅でも簡単にできますので、ぜひ挑戦してみてください。

『ヒップリフト』をやってみましょう!



1 仰向けに寝て、両膝を立て、足裏を床につけます。



2 両手を体の横に置き、手のひらを床につけます。



3 息を吐きながら、お尻を持ち上げ、膝から肩までが一直線になるようにキープします。

4 10秒3セットを目安に行ってみましょう。

POINT!!

お尻を上げる時は、お尻を締めながら、反動を使わずにゆっくりと行います。お尻を上げすぎると腰を痛める可能性があるため膝から肩まで一直線になるようにしましょう!!

● East News

◆ 熱中症対策を行いましょう!

例年になく早さで6月下旬に梅雨明けし、早い時期から厳しい暑さが続いています。そこでスポーツをする際の熱中症予防についてまとめました。熱中症にならないためにもしっかり対策をとって無理のない範囲で運動を楽しみましょう!

- 1 環境に応じて運動強度を調節し、無理な運動は控える。
- 2 こまめな水分補給、休憩をする。塩分補給に飴やタブレットなどもおすすめです。
- 3 通気性のよい衣服の着用、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やし熱を逃す。
- 4 睡眠不足・風邪など体調が悪いときは無理に運動しない。



◆ 利用者アンケートについて

今年度も「利用者アンケート」を実施いたします。今回は7月1日～8月31日までの2か月が実施期間となっております。アンケート用紙での回答とスマホでQRコードを読み取ってのインターネット回答もできます。皆さまがご利用しやすい施設づくりのため、多くの利用者さまの声をお聞きしたいと思います。ご協力のほどお願い申し上げます。



スマホから
回答もできます



8

August

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とイベントのカレンダーを掲載します。
皆様のご参加をお待ちしております。※教室のスケジュールは、8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
					●シューイチ健康 エクササイズ ①9:00～9:55 ②10:00～10:55	2
3	4	5	●ストトレ30 14:30～15:00	7	●シューイチ健康 エクササイズ ①9:00～9:55 ②10:00～10:55	9
10	山の日 11	12	13	14	15	16
17	休館日 18	19	●ストトレ30 14:30～15:00	21	●シューイチ健康 エクササイズ ①9:00～9:55 ②10:00～10:55 ★スポレク do it! (東体育館スポーツ指 導員)	23
24	25	26	●ストトレ30 14:30～15:00	28	29	30
31						

●東体育館オススメの教室と7月募集開始の教室のご案内

スポレク do it !

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。

【日程】毎週第3金曜日 14:00～14:30 (受付 13:45～)

【定員】各回 15 名程度 ※定員に達し次第受付終了

【参加料】無料

【参加方法】テーマなどの詳細は東体育館の 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。申込者には当日の Zoom 情報をメールでお送りします。

※Zoom で受講するためのパソコンやスマートフォンなどの機器やインターネット環境が必要です！

シューイチ健康エクササイズ①②

テーマに沿ってエクササイズ用具を使ったトレーニングやコンディショニング、自重での筋力トレーニングなどを 55 分間行う、1 回完結の教室です。

【日程】毎週金曜日 (祝日・お盆・年末年始は休み)

【時間】①9:00～9:55 ②10:00～10:55

【対象】18 歳以上 【定員】各 15 名

【参加料】各 500 円

【申込方法】

当日、教室 15 分前に 1 階ロビーにて受付開始

※定員に達した場合、抽選

●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 Instagram 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く思いますので、ぜひご意見をお聞かせください。

