



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

Sporec News



福岡市立東体育館版

9

2025.9.1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



館長の
つぶやき

まだまだ暑い日が続いていますが、毎年この時期には、暑い日はもうたくさんとってしまいます。とはいえ、9月に入ると「秋分の日」がもうすぐ近づいてきたとも感じます。「9月といえば何?」と聞かれて多くの人がイメージする言葉は、栗や梨、さんまなど「味覚」も9月を代表するワードがあり「お月見・台風・お彼岸」などがありますね。別に「中秋の名月」があり、9月の天気は、高気圧に覆われると爽やかな秋晴れが

広がりますが、9月後半には、放射冷却によって大気が冷やされ、日中と朝晩との気温差が激しくなる日もあります。暑さで疲れがたまっていますし、体調管理も大切な時期です。

さあ、東体育館では、色々な教室も開講しております。教室で体を動かして体調管理に役立てていただければと思います。たくさんのご参加をお待ちしております。

東体育館 館長 原田 伸二

Easy Exercise Menu

今回は体幹を鍛えることができる「**プランクのキックバックバージョン**」を紹介します。このトレーニングは腹筋だけでなく、下半身や背筋も強化され全身の体幹を鍛える効果もあります。ご自宅でも簡単にできるトレーニングなので、ぜひ挑戦してみてください。

「プランクのキックバックバージョン」 をやってみましょう!!

左右交互に
10
秒
2
セット
行い
ましょ
う!



うつ伏せになり両肘を肩幅に開いて床につけます。頭からかかとまでが、一直線になるようにお腹に力を入れて姿勢を保ちます。



①の状態で片方の脚の膝を伸ばしたまま、片足をゆっくり蹴り上げます。体幹がぶれないように注意しましょう。

POINT!!

プランクの姿勢を崩さないようにお腹安定させましょう。足を上げる時は、太ももとお尻の筋肉を意識しましょう。



East News

◆ 利用者アンケートのお礼

7月1日～8月31日の2か月間に渡り実施した利用者アンケートでは、皆さまの暖かいご協力により多くの回答を頂くことができました。ありがたい回答や手厳しいご意見など色々いただき誠にありがとうございました。今後の東体育館での運営に役立つように、又お客様には満足度がUPして頂けるようにスタッフ一同で頑張って参ります。皆さまから頂いた貴重なアンケートは集計後に体育館で掲載させていただきますのでご来館の際には是非ご覧ください。



アンケート

◆ 救急救命研修を一般開放します

私たちと一緒に研修を受けてみませんか? 9月に地域や利用者さまも参加できる一般開放の救急救命研修が行われます。日付・時間や募集期間など詳細がわかり次第、SNSや体育館の掲示板にて周知させていただきます。緊急の際、「まず何をしたらいいか?」など、わかりやすい説明や実践講習となっております。是非、多くの方の参加をお待ちしております。



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、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	3 ●ストトレ30 14:30~15:00	4	5 ●シューイチ健康 エクササイズ ①9:00~9:55 ②10:00~10:55	6
7	8	9	10 ●ストトレ30 14:30~15:00	11	12 ●シューイチ健康 エクササイズ ①9:00~9:55 ②10:00~10:55	13
14	15 敬老の日	16 休館日	17 ●ストトレ30 14:30~15:00	18	19 ●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! (西体育館スポーツ指導員)	20
21	22	23 秋分の日	24 ●ストトレ30 14:30~15:00	25	26 ●シューイチ健康 エクササイズ ①9:00~9:55 ②10:00~10:55	27
28	29	30				

◆ 9月募集開始の教室のご案内

ヨガ教室

一からヨガの基本動作を学べる教室です。呼吸と様々なポーズを組み合わせることでリフレッシュはもちろん、全身の筋肉が強化され基礎代謝が上がり、脂肪燃焼にも効果的です!

【日程】10/23(木)～12/11(木) 毎週木曜日 全8回

【時間】11:15～12:45

【対象】40歳以上 【定員】25名

【参加料】6,400円

【申込方法】往復はがきに教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入して東体育館に郵送ください。

【募集期間】9/1～9/15 必着

リンパドレナージュ教室

リンパドレナージュは、ゆっくり体を動かしながら、各リンパ節を刺激することで血液の流れを良くし、代謝を向上させることができます。

【日程】10/31(金)～12/19(金) 毎週金曜日 全8回

【時間】11:10～12:40

【対象】18歳以上 【定員】30名

【参加料】6,000円

【申込方法】往復はがきに教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入して東体育館に郵送ください。

【募集期間】9/15～9/30 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 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。

