



# Sporec News

福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

福岡市立東体育館版

10  
2025.10.1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  
つづやき

10月に入り、いよいよ秋が近くなってきました。今年は、梅雨の期間が短く、暑い夏が早く始まり、また暑い夏が10月まで続く状況です。こうなると、秋が短く、アツという間に過ぎ去っていく予感があります。秋は、色々な楽しみがあります。短い秋となるかもしれませんが、「紅葉を楽しむ」・「食事を楽しむ」・「体を動かす」を一生懸命楽しみたいと考えます。

さて、体育館では、「暑い残暑の時期」でも、「気持ち良い秋」でも、「初冬の寒さが始まる冬」でも、空調が効く室内での運動が楽しめます。10月も体育館では、各種教室、イベントを開催しております。また体育館では、情報をInstagram・ホームページにて随時発信しております。よろしければ確認してみてください。

東体育館 館長 原田 伸二

## Easy Exercise Menu

### 「アブドミナル・クランチ」 を一緒にやってみましょう!

今回はお腹の筋肉を鍛えることができる「アブドミナル・クランチ」をご紹介します。このトレーニングでは腹直筋をピンポイントで鍛え、シックスパックの形成やお腹周りの引き締め、基礎代謝の向上が期待できます。自宅で簡単に出来るトレーニングとなっているので、是非挑戦してみてください。

6  
回  
2  
セット  
行い  
ましょ  
う!



足を肩幅に広げ膝を直角にし、手を太ももの前におきます。頭は床につけて大丈夫です。



①の状態から息を吐きながら上体を起こし、吐きながら戻します。無理に反動を使わず行いましょう!

### 1POINT!!

膝が外に開いたり、閉じたりしないよう足は肩幅をキープ!呼吸を止めないよう意識して行いましょう!



## East News

スポーツ  
の秋

### ◆ ニュースポーツ用具を貸出します!

少しずつ秋らしくなってきました。スポーツの秋到来です。1964年東京オリンピックの開会式が行われたことから、10月10日が体育の日として国民の祝日とされ、2000年から移動祝日になり、2020年に現在のスポーツの日に改称されました。趣旨としては「スポーツに親しみ他者を尊重する精神を培うとともに健康で活力のある社会の実現を願う」とあります。是非この機会に仲間を集めて運動に取り組んでみませんか? 東体育館では団体の方へニュースポーツ用具を無料で貸出しています。簡単なルールで気軽に楽しめる「ディスゲッター」や「ファミリーバドミントン」などにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか?



### ◆ 避難所開設研修

私たち職員は、毎月の休館日に毎回何らかの研修を行います。今回は避難所開設研修を受講しました。東体育館は指定避難所(一時避難所)として福岡市から指定されています。東体育館の場合、震度6弱以上の地震が発生した際、必ず避難所として開設する事になっている為、私たちは開設手順の確認の意味も含め、定期的に研修を実施しています。災害は起こらない方が良いのですが、「忘れたころにやってくる」とも言われますので、市民の皆様の安全を確保するため、今後とも区、市と連携して備えを行っていく所存です。



10  
October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、10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 ●ストトレ30 14:30~15:00	2	3 ●シューイチ健康 エクササイズ ①9:00~9:55 ②10:00~10:55	4
5	6	7	8 ●ストトレ30 14:30~15:00	9	10 ●シューイチ健康 エクササイズ ①9:00~9:55 ②10:00~10:55	11
12	13 スポーツの日 ●東西対抗 スポーツフェスタ モルック大会	14	15 ●ストトレ30 14:30~15:00	16	17 ●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)	18
19	20 休館日	21	22 ●ストトレ30 14:30~15:00	23	24 ●シューイチ健康 エクササイズ ①9:00~9:55 ②10:00~10:55	25
26	27	28	29 ●ストトレ30 14:30~15:00	30	31 ●シューイチ健康 エクササイズ ①9:00~9:55 ②10:00~10:55	

## ◆ 東体育館がオススメする教室のご案内

## 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 ※定員に達した場合、抽選

【参加料】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

【募集期間】9/1~9/15 必着

## 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。

【日時】毎月第3金曜日14:00~14:30（受付13:45~）

【定員】15名程度 ※定員に達し次第受付終了

【参加料】無料 ※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！

【申込方法】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。

◆ 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。

