



Sporec News

福岡市立東体育館版

〒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

11

2025.11.1発行



館長の
つぶやき

いよいよ気候が変わり、暑い日々から朝晩冷え込み、日中は過ごしやすい季節となりました。先月10月には、アメリカメジャーリーグ(MLB)での日本人選手の活躍を見て、日本人として誇らしい気持ちになりました。野球をはじめ、バレーボール、バスケットボール、サッカーなど様々な種目において、日本人選手が世界レベルで活躍する姿が、見られる時代が来たと感じています。日々、体育館でも小学生から中学生など各種競技で練習している姿をほほえましく見る機会がありますが、ここから世界で活躍する選手が出ることを期待しています。

とはいえ、個人的には、健康の為に体を動かすことも大切だと考えています。体育館でもたくさんの方々にご利用頂いております。健康の為、ストレス解消の為、仲間との語らいの為、色々な目的があり、色々な形でご利用いただく皆様を見て、スポーツの素晴らしさを日々感じております。今後とも、我々、体育館運営者としてたくさんの利用者をご来場いただける様、努力してまいります。

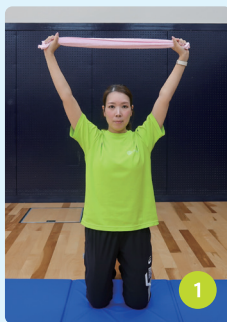
東体育館 館長 原田 伸二

Easy Exercise Menu

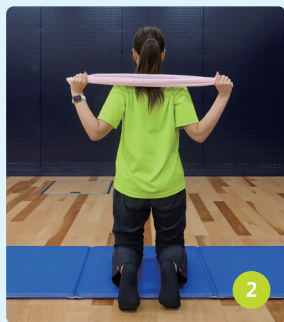
「タオルエアプルダウン」をやってみましょう!

今回は、背中の筋肉を鍛えることが出来る「タオルエアプルダウン」をご紹介します。背中の筋肉を鍛えることで、引き締め効果はもちろん、姿勢改善や肩こり解消が期待できます。また、正しい呼吸で行うと効果がアップします。ぜひチャレンジしてみてください。

10
回
2
セット
行い
ましょ
う!



両膝をつき、万歳をした状態でタオルを握ります。



肩甲骨を寄せるように、肩の位置までタオルを降ろしながら肘を引きます。その後①に戻ります。
①・②を繰り返します。

ポイント!

呼吸の仕方 腕をあげる時>>>息を吸う、腕を下ろす時>>>息を吐く



背中が曲がらないように胸を張りましょう。



タオルがたるまないように左右に引っ張りながら行いましょう。

East News

◆ 新しいスポーツ指導員の紹介

10月から西体育館が改修工事に伴い休館となったので、西体育館のスポーツ指導員が東体育館に勤務しております。今回は東体育館の新しい指導員をご紹介します。



徳永指導員

【専門競技】なぎなた
【趣味】韓ドラ鑑賞
【意気込み】運動初心者の方でも楽しくトレーニングできるようサポートいたします。お気軽にお声掛けください!これから皆様とお会いできるのを楽しみにしています。



柳井指導員

【専門競技】ソフトテニス
【趣味】メジャーリーグ観戦
【意気込み】皆さまの運動ライフをサポートいたします! よろしくをお願いします!!



中村指導員

【専門競技】野球、ソフトボール、水泳、空手
【趣味】野球、筋トレ、買い物
【意気込み】トレーニング室でマシンの使い方やトレーニング方法がわからない方は何でも相談してください。改修工事中の短い期間ではありますが、よろしくお願いします。

◆ 秋の健康的な過ごし方

涼しい秋は、運動を習慣化する最高のチャンスです。普段の生活に3つの「動く工夫」をプラスして、快適な健康ライフを送りましょう。

1

「歩く」を増やす

- エレベーターより階段を選ぶ。
- 一駅前でウォーキングをしながら紅葉を楽しむ散歩は、気分転換にも最適です。

2

「ながら運動」を導入する

- 歯磨き中やキッチンでの待ち時間にかかと上げやつま先立ちをする。
- テレビを見ながら簡単なストレッチやスクワットを行う。

3

秋のアクティビティを楽しむ

- サイクリングやハイキングなど、屋外の有酸素運動で心肺機能を鍛える。

11
November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、11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」 スポーツ指導員が毎回違うテーマに沿ってトレーニングやストレッチを行う教室です。 【日時】 毎週金曜日 ①9:00～9:55 ②10:00～10:55 【参加料】 各500円 【定員】 15名 【申込方法】 当日、開始15分前に1階ロビーにて先着で受付開始。(※定員に達した場合は抽選)						1
2	3 文化の日	4	5 ●ストトレ30 14:30～15:00	6	7 ●シューイチ健康 エクササイズ ①シェイプアップエクササイズ、②バランス向上エクササイズ	8
9	10	11	12 ●ストトレ30 14:30～15:00	13	14 ●シューイチ健康 エクササイズ ①全身筋力トレーニング、②下半身強化トレーニング	15
16	17 休館日	18 早朝開館 8:00～ (トレーニング室のみ)	19 ●ストトレ30 14:30～15:00	20	21 ●シューイチ健康 エクササイズ ①ストレッチボールエクササイズ、②かんたんピラティス ★スポレク do it! 西体育館スポーツ指導員	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26 ●ストトレ30 14:30～15:00	27	28 ●シューイチ健康 エクササイズ ①エアロビクス、②ストレッチ&姿勢改善エクササイズ	29
30						

◆ 11月から募集開始する教室のご案内です。

夜のピラティス

ピラティスは体幹が鍛えられ、体のバランスが保ちやすくなる効果もあります。夜の時間帯なので仕事帰りにも参加しやすい教室です。

【日程】1/6(火)～2/24(火)毎週火曜日 全8回

【時間】19:30～21:00

【対象】18歳以上 【定員】30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】11/15～11/30必着

ボクシングエクササイズ

ボクシング動作を中心にエクササイズを実施します。仕事帰りのリフレッシュやストレス発散にオススメの教室です。初めての方でも気軽に参加できます。

【日時】1/7(水)～3/4(水)水曜日 全8回

【時間】19:15～20:45

【対象】18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】11/15～11/30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。

