



〒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>



館長の  
つぶやき

皆さま、あけましておめでとうございます。旧年中は、東体育馆の改修工事が6月末に完了し、7月よりリニューアルオープンを行いました。リニューアルオープン後、より多くの皆様にご利用頂き、大変ありがとうございました。本年も利用者の皆様に快適で、満足してご利用頂けます様、職員一同体育馆の運営に取り組んでまいります。さて今年も年始より、色々なスポーツイベントが行われますが、恒例の「箱根駅伝」から始まり、年内には、冬季オリンピック、野球のWBC、サッカーワールドカップ

と世界大会が開催され、日本選手の活躍を期待し、テレビにクギ付けの日々が続くことを予感させます。なにより忘れてならないのが、福岡ソフトバンクホークスのリーグ優勝、日本一連覇はものすごく楽しみにしています。

東体育馆といたしましては、皆様が、明るく元気な日々を送ることが出来ます様、色々な情報発信、イベントを行ってまいりますので、多くの皆様の体育馆へのご来館をお待ちしております。

東体育馆 館長 原田 伸二



1

2026.1.1発行

東体育馆公式LINE  
始めました!



お友達登録  
よろしく  
お願いします



## Easy Exercise Menu

### 「バードドッグ」をやってみましょう!

今回は体幹の強化や、姿勢改善にもなる「バードドッグ」のご紹介です。このトレーニングは背中やお腹周りの引き締めにもつながり、デスクワークが多い方やスポーツをする方にもおすすめの、全身の安全性を高められるトレーニングです。是非挑戦してみてください。

10秒 2セット行いましょう!



#### ① 基本姿勢

四つん這いの姿勢を取りましょう。  
手は肩の真下、膝は腰の真下に置きましょう。



#### ② 繰り返し動作

①の状態から対角線上の手と足を伸ばします。  
体が一直線になるようにキープしましょう。

#### ポイント!

腰を反らせず体幹を一直線に保つこと、体感がぶれないようにすることを意識してやってみましょう!!

正しい姿勢で  
基礎代謝をアップ!



## East News

### ◆ 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。  
昨年7月からリニューアルオープンをして早7ヶ月たち、無事に新年を迎えることができました。  
これもひとえにご利用いただいているお客様のおかげです。誠にありがとうございます。

今年の干支は【丙午（ひのえうま）】です。



丙午とは60年に1度めぐってくるエネルギーの干支のことです。非常に【勢いがある良い年!】になることまちがいなしです。  
1月から更にパワーアップしていく東体育馆を  
皆さまどうぞ楽しみにしてください。私たちスタッフ一同元気に頑張ってまいります。  
今年も一年間どうぞ宜しくお願ひいたします。

### ◆ 「インクルーシブ・スポーツフェス」を開催します!

来月2月14日（土）に東体育馆45周年を記念して「インクルーシブ・スポーツフェス」を開催します。

このイベントは、年齢・障がいの有無に関係なく子どもから大人までみんなで一緒に楽しめるスポーツフェスです。

詳細は右の画像または各SNS（Instagramなど）をご確認ください。

お申し込みは、東体育馆Instagramのプロフィール欄にリンクを貼っていますのでそちらから1月23日（金）までにお申し込みください。

皆さまのご参加お待ちしております♪



1

January

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、1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
4 →	5 年始営業開始日	6	7 ●ストレ30 14:30～15:00	8	9 ●シューイチ健康 エクササイズ ①エアロビクス ②下半身強化 トレーニング	10
11	12	13	14 ●ストレ30 14:30～15:00	15	16 ●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代謝アップエクササイズ ★ <b>スポレク do it!</b> 西体育館スポーツ指導員	17
18	19 休館日	20	21 ●ストレ30 14:30～15:00	22	23 ●シューイチ健康 エクササイズ ①筋力トレーニング ②足腰強化・転倒予防 エクササイズ	24
25	26	27	28 ●ストレ30 14:30～15:00	29	30 ●シューイチ健康 エクササイズ ①かんたんピラティス ②自重トレーニング	31

## ◆ 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

毎週金曜日に、様々なテーマに沿ってストレッチやトレーニングを実施。運動が苦手な方でも気軽に参加しやすい教室です。

【日程】令和8年1/9（金）～3/27（金）※祝日はお休み

【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（保険料含む）

【参加方法】当日、教室15分前に1階ロビーで受付を開始します。



オフィスワーカー、リモートワーカー、家事をされている方もぜひどうぞ！  
お気軽にご参加ください！1月は西体育館が担当します！

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!

1月16日（金）開催



【開催形式】オンライン会議システム「Zoom」を使用

【時間】14:00～14:30(13:45～Zoom入室可)

【定員】15名程度 ※定員に達し次第受付終了

【申込方法】東体育館のFacebook、LINE、Instagram、X(旧Twitter)をご確認の上、申込フォームにてご入力ください。

※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。

◆ 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、また、福岡市公共施設予約システム「コミニット」の空き状況が確認できたり、東体育館専用のInstagramを閲覧することができます。皆さまのご要望に沿う内容に更新していきたいと思いますので、ぜひご意見をお聞かせください。



【お問い合わせ】電話 | 092-672-0301 または メール | info@fukuoka-higashi-gym.jp まで