



Sporec News

福岡市立東体育馆
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

福岡市立東体育馆版

〒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>

2
2026.2.1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



館長の
つぶやき

2月4日は立春で、節分・豆まきが行われ暦では春の始まりになります。とはいまだ寒い日が続きます。暖かくなる春まで我慢の1ヶ月というところでしょうか。今月は、祭日が2月11日建国記念日、2月23日が天皇誕生日と二日あり、2月は28日までと短いですが、運動できる日数が少し増えますね。まだ寒い2月ではありますが、寒さ・雨を気にせず運動ができる体育馆の利用を是非ともご検討頂き、気持ち良い汗をかき、健康維持の為、体育馆へ足を運び頂きますようお願いい

たします。

3月は、東区スポーツ振興委員協議会等の皆様と共に「楽スボ・ひがし」事業を企画しており、地域の皆様と体力測定をしながらニュースポーツを楽しむ企画となっております。多くのみなさまのお申込みをお待ちしております。

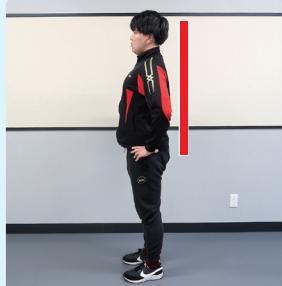
東体育馆 館長 原田 伸二



Easy Exercise Menu

「フォワードランジ」をやってみましょう!

今回は、お尻と前ももの筋力を向上させる「フォワードランジ」をご紹介します。お尻の筋肉は「歩行筋」とも呼ばれており、歩くに不可欠な筋肉です。お尻の筋肉を鍛えて、しっかりと歩けるような身体を目指しましょう。



① 基本姿勢

背筋を伸ばした状態で軽く、足を開く。



② 動き

片足を踏み出し、膝を曲げる。
※上半身は少し斜めに倒す。

①、②を繰り返し行いましょう!

ポイント!

膝を曲げた時に、つま先と膝の向きを同じ方向にする。

曲げる深さは、可能であれば膝が90度になるところまで曲げる。



East News

今年も早い1か月が過ぎました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？年々、月日が経つのが早く感じます。まだまだ寒い日が続きます。お体どうぞ自愛ください。

◆立春

寒さ厳しい毎日ですが、間もなく立春です。立春は日本の季節の目安になる二十四節季のひとつで、冬のピークが過ぎて春の兆しを感じ始めるころのことを指します。二十四節季は紀元前の中国で生まれた、太陽の動きに基づいたこよみです。1年を4つの季節に分け、さらにそれぞれの季節を6つに分割しています。4×6=24なので、二十四節季・・・ということですね。今年の立春は2月4日になり、暦の上ではこの日から春が始まります。間もなく福岡県の県花である梅の花が見頃を迎え、続いて菜の花や早咲きの桜が咲くころになるのでしょうか。彩の季節到来です。楽しみですね！



◆【サークル募集の一覧】を掲示しました！

昨年より各サークル向けにアンケートを実施してまいりました。ご協力いただきましたサークルの皆さまへ感謝申し上げます。この度集計が完了し、1階INFORMATIONに掲示しています。掲示団体数は34団体で前回から9団体増加しています。体育馆への問い合わせでも「子ども向けの体操サークルはありますか？」とか「少し歳なのですが緩くできる卓球のサークルはありますか?」、「テニスの団体の練習を見学したいのですが・・・」などがあります。

その際には新しい情報をもとにご案内させていただきます。各サークルのメンバー募集の一助になればと思っております。



2

February

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、2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	4	5	6	7
			●ストレ30 14:30～15:00		●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ストレッチ＆ 簡単トレーニング	
8	9	10	11	12	13	14
		建国記念の日 ●ストレ30 14:30～15:00			●シューイチ健康 エクササイズ ①バランス向上 トレーニング ②筋力トレーニング	●インクルーシブ・スポー ツフェス
15	16 休館日	17	18	19	20	21
			●ストレ30 14:30～15:00		●シューイチ健康 エクササイズ ①エアロビクス ②かんたんピラティス ★ スポレク do it! 東体育館スポーツ指導員	
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28
			●ストレ30 14:30～15:00		●シューイチ健康 エクササイズ ①自重トレーニング ②代謝アップ エクササイズ	

◆ 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 2/6 (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！2月は東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!

2月20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。

