



# Sporec News

福岡市立東体育館版

2

2026.2.1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

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。とはいえまだ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館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、体育館へ足を運び頂きますようお願いい

たします。

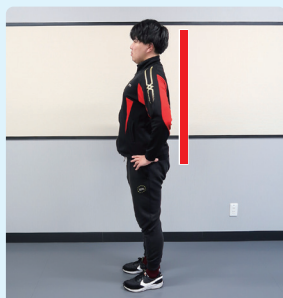
3月は、東区スポーツ振興委員協議会等の皆様と共同で「楽スポ・ひがし」事業を企画しており、地域の皆様と体力測定をしながらニュースポーツを楽しむ企画となっております。多くのみなさまのお申込みをお待ちしております。

東体育館 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、歩くの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。お体どうぞご自愛ください。

### ◆ 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!



### ◆【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。体育館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。



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 ●ストレ30 14:30～15:00	5	6 ●シューイチ健康 エクササイズ ①ストレッチポール エクササイズ ②ストレッチ& 簡単トレーニング	7
8	9	10	11 建国記念の日 ●ストレ30 14:30～15:00	12	13 ●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	14 ●インクルーシブ・スポー ツフェス
15	16 休館日	17	18 ●ストレ30 14:30～15:00	19	20 ●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	21
22	23 天皇誕生日	24	25 ●ストレ30 14:30～15:00	26	27 ●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	28

## ◆ 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。



福岡市立東体育館

福岡市立東体育館

◆ 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。

