



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM

# Sporec News

福岡市立東体育館版

3

2026.3.1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

桜のつばみもふくらみ始め、開花が楽しみな今日この頃です。春風が心地よく、外に出るのが楽しくなる季節となりました。先月2月は、ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックがあり、日本人選手の活躍を、夜間テレビの前で応援する日々が続き、世界トップレベルの選手たちの華麗ながらも一生懸命に競技する姿に、色々な感動を見せていただきました。今月3月は、ワールドベースボールクラシック(WBC)が始まります。侍ジャパンの活躍と、前回大会同様のハラハラドキドキの試合が、今回も見

れる事を楽しみにしています。スポーツは、見る喜び・する喜び様々ですが、東体育館では、3月15日に東区スポーツ振興委員会等の皆様と共同で「楽スポ・ひがし」を開催いたします。地域の皆様と体力測定を行いながらニュースポーツを楽しむイベントとなっております。是非、体を動かし、気持ち良い汗をかき、楽しんで頂ければと思います。多くの皆様のご来館をお待ちしております。

東体育館 館長 原田 伸二

## Easy Exercise Menu

### 「ワイドスクワット」をやってみましょう!

今回は、「ワイドスクワット」をご紹介します。通常のスクワットよりも、内ももやお尻の筋肉に重点をおいて鍛えることができます。O脚やX脚の改善にも効果的です。是非チャレンジしてみてください!



① 脚を肩幅より大きく広げて、つま先を外に向ける。



② お尻を少し後ろに突き出しながら、お尻を下げる。

①②を繰り返し10回行いましょう!

### ポイント!



膝とつま先が同じ方向に向くようにしましょう!



状態が前に倒れすぎないようにしましょう

NG

## East News

### ◆ 3月の主なスポーツイベント

3/1	東京マラソン
3/5 ~ 17	WBC (東京ドームなどで侍ジャパン熱戦)
3/6 ~ 15	ミラノ・コルティナ冬季パラリンピック (イタリア)
3/7	第39回FM FUKUOKA海の中道はるかぜマラソン大会
3/8	名古屋ウィメンズマラソン
3/8 ~ 22	大相撲春場所 (大阪)
3/29	ふくおか桜マラニック2026 (福岡市早良区)

### ◆ 3月を健康的に

春の訪れを感じながら、東京マラソンやWBCでワクワクしつつ毎日の散歩を30分増やして桜を楽しみ、朝のストレッチとバランスの良い食事で免疫力をアップ。



イベントに合わせて「自分も走る」チャレンジを加えれば、健康的で充実した1ヶ月になるはずです。

春のエネルギーを存分に味わいましょう!

### ◆ 競技場の個人利用枠が増えます!

皆さまからの要望が多かった競技場での個人利用を5月から毎週水曜日(大会時を除く)に限り個人利用枠として開放します。時間帯は13時~15時と15時~17時の2時間利用で場所はB面のみ、A面は今まで通り専用利用です。1~9名につきましてはB面の半面利用になります。4月からの抽選申込みをお待ちしています。



3  
March

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、3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 ●ストトレ30 14:30 ~ 15:00	5	6 ●シューイチ健康 エクササイズ ①お腹まわりのトレーニング ②ストレッチボールエクササイズ	7
8	9	10	11 ●ストトレ30 14:30 ~ 15:00	12	13 ●シューイチ健康 エクササイズ ①代謝アップトレーニング ②ストレッチ&ゴムボールエクササイズ ★スポレク do it! 西体育館スポーツ指導員	14
15	16 休館日	17	18 ●ストトレ30 14:30 ~ 15:00	19	20 春分の日	21
22	23	24	25 ●ストトレ30 14:30 ~ 15:00	26	27 ●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全身筋力トレーニング	28
29	30	31				

◆ 東体育館がオススメする教室のご案内

キッズ体操教室①②

マット運動・鉄棒・跳び箱、遊びも取り入れながら、コーディネーション能力を向上させます。

【日時】4/9(木) ~ 5/28(木) 毎週木曜日 全8回  
①15:30 ~ 16:30 ②16:45 ~ 17:45

【対象】①年中・年長 ②小学1 ~ 3年生

【定員】各15名 【参加料】5,600円

【参加方法】往復はがきに教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を記入して東体育館に郵送ください。※直接来館して申し込みの際は、官製はがきをご持参の上、お申込みください。

【募集期間】3/1(日) ~ 3/15(日) 必着

ビューティーピラティスI

自分の骨格や呼吸法を意識して体を動かしていく教室です。

【日程】4/10(金) ~ 5/29(金) 毎週金曜日 全8回  
【時間】11:10 ~ 12:40

【対象】18歳以上

【定員】30名 【参加料】6,400円

【参加方法】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。※直接来館して申し込みの際は、官製はがきをご持参の上、お申込みください。

【募集期間】3/1(日) ~ 3/15(日) 必着

夜のピラティスI

骨格や呼吸法を意識しながら体幹を鍛えます。仕事帰りでも参加しやすい時間帯の教室です!

【日程】4/14(火) ~ 6/9(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】6,800円

【参加方法】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。※直接来館して申し込みの際は、官製はがきをご持参の上、お申込みください。

【募集期間】3/1(日) ~ 3/15(日) 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。

