8
2017.08.01発行

Sporec News

福岡市立西体育館版

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

〒819-0041　福岡市西区拾六町１丁目13番35号
TEL｜092-882-5144　FAX｜092-882-5244
休館日｜毎月第３月曜日(祝日の時は翌日)、年末年始
URL｜http://www.fukuoka-nishi-gym.jp

facebookで
西体育館のリアルな
情報を発信中です！
@fnishigym2017
で検索

皆さまにおかれましては、平素よりこの西体育館をご利用いただきましてありがとうございます。
梅雨も明け、夏本番を迎えております。体調管理や熱中症が心配な時期ですが、お子様や学生の皆さんは、待ちに待った夏休みが始まりました。是非この機会に、スポーツ教室や親子で楽しめる教室などをご利用いただきながら、お身体に気をつけてこの夏を存分にお楽しみください。

西体育館 館長
田中 幸一

● 田中館長のつぶやき

九州北部での豪雨災害により、甚大な被害を受けられた皆様に対して心よりお見舞い申し上げます。
暑い日が続きますので、熱中症には十分に気を付けて頂きたいと思います。体育館にも熱中症対策の一環として、氷のう、経口補給水、熱中症計を用意するとともに、脱水症状判定シートをトイレに掲示しています。また、ご自由に利用できる団扇を各部屋などに備え付けています。さて、５月から始めましたゴーヤによる緑のカーテン事業ですが今年は生育がよく、トレーニング室の窓一面に緑に覆っています。今年も例年通り利用者の皆様に感謝を込めてお分けしたいと思っています。皆様のご来館をお待ちしております。

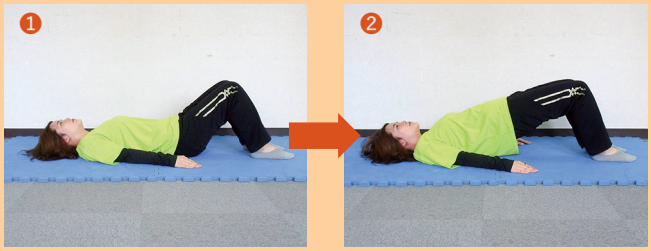
● Easy Exercise Menu

今回紹介するのは、「ヒップリフト」という種目です。
ヒップアップのためのエクササイズ。また、お尻の筋肉を強化すると同時に、内もものたるみを取り除く効果もあります。主に大臀筋(お尻)大腿四頭筋(太もも前)に効きます！！

「ヒップリフト」をやってみましょう！

❶ 仰向けになり膝を立て、腕は床に沿わせる。
❷ 手の平を床に押しつけて、ゆっくりと腹部を持ち上げる。
※その際に腰を反りすぎないよう注意しましょう！
❸ ❶の状態に戻します。

❶～❸を10回×3セット行います。



※この体勢を３秒間キープ

POINT ❷の体勢の時に肩から膝が一直線になるよう意識しましょう。つらい場合は、踵の位置をお尻に近づけると負荷を軽くできます。

● スポーツ栄養 豆知識

今月号のテーマは**「ビタミンB１を摂って夏バテ防止！」**です。夏になると暑さで体力を奪われて夏バテになりがちです。夏バテ対策にうってつけの栄養素として挙げたいのが、**ビタミンB1**で、炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えるとともに、老廃物を代謝して、疲労を回復させてくれる働きがあります。また、食欲を増進させるので、食が進まない人にもおすすめです。**ビタミンB1は、水に溶けやすい性質の為、汗をかくことが多い夏場には不足しがち**になります。
さらに、体内のアルコールを分解する働きもあるので、夏になるとたくさんビールを飲んでしまう人は、豚肉・ハム・ソーセージなどの肉類、小麦胚芽や玄米などの穀類、大豆や落花生などの豆類・種実類、うなぎなどを積極的に摂取してください。
中でも豚肉はビタミンB1が豊富に含まれており玉ねぎと食べ合わせることで疲労回復や新陳代謝の促進が期待できます。また、暑い日は食欲が減退して、あっさりとしたメニューが続いてしまい必要な栄養素が不足しやすくなので、栄養素をバランスよく摂るように意識する事が大切です。
暑さは続くと思いますが、ビタミンB1を摂取して夏を乗り越えましょう。適度な運動も忘れずに！！

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

8 August 福岡市立西体育館 月の教室カレンダー

今月の気軽に参加できる教室のカレンダーを掲載します。事前予約不要ですので、皆様の参加をお待ちしております。

※教室のスケジュールは、7 月 20 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、予めご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ●65歳からの健康教室 9:00 ～ 10:00 ●西ササイズ ③10:00 ～ 11:00	2 ●スマイルアップ （バドミントン） 19:00 ～ 20:30	3 ●健康レベルアップ （エアロビクス） 9:30 ～ 11:00	4 ●西ササイズ ①13:00 ～ 14:00 ②14:00 ～ 15:00	5
6	7 ●西ササイズ ①13:00 ～ 14:00 ②14:00 ～ 15:00	8 ●65歳からの健康教室 9:00 ～ 10:00 ●西ササイズ ③10:00 ～ 11:00	9 ●スマイルアップ （ビーチボールバレー） 19:00 ～ 20:30	10 ●健康レベルアップ （足腰強化トレーニング） 9:30 ～ 11:00	11	12
13	14	15	16 ●スマイルアップ （バドミントン） 19:00 ～ 20:30	17 ●健康レベルアップ （足腰強化エクササイズ） 9:30 ～ 11:00	18 ●西ササイズ ①13:00 ～ 14:00 ②14:00 ～ 15:00	19
20	21 休館日	22 ●65歳からの健康教室 9:00 ～ 10:00 ●西ササイズ ③10:00 ～ 11:00	23 ●スマイルアップ （ソフトバレーボール） 19:00 ～ 20:30	24 ●健康レベルアップ （初心者向け体幹トレーニング） 9:30 ～ 11:00 ※武道室	25 ●西ササイズ ①13:00 ～ 14:00 ②14:00 ～ 15:00	26
27	28 ●西ササイズ ①13:00 ～ 14:00 ②14:00 ～ 15:00	29 ●65歳からの健康教室 9:00 ～ 10:00 ●西ササイズ ③10:00 ～ 11:00	30 ●スマイルアップ （ファミリーバドミントン） 19:00 ～ 20:30	31 ●健康レベルアップ （簡単筋力トレーニング） 9:30 ～ 11:00		

● 今回の Pick Up は、8 月が募集期間中の「おとな（親子）向け」教室をご紹介します。

元気いっぱい親子運動あそび

募集期間 7/15 ～ 8/15

親子で一緒に体を動かし、親子のスキンシップと仲間づくりを目指します。

- **日程** 9/26 ～ 11/14 全8回 毎週火曜日
- **時間** 11:00 ～ 12:00
- **対象** 2歳6か月～ 3歳児とその保護者（15組）

ピラティスレッスン

募集期間 8/1 ～ 8/31

正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を鍛えます。

- **日程** 10/7 ～ 11/25 全8回 毎週土曜日
- **時間** 10:00 ～ 11:00
- **対象** 18歳以上（20人）

ボクシングエクササイズ

募集期間 8/15 ～ 8/31

リズムに合わせて、ボクシングの動きを取入れたエクササイズを行います。

- **日程** 10/12 ～ 12/7 全8回 毎週木曜日（除外日11/23）
- **時間** 19:00 ～ 20:30
- **対象** 18歳以上（25人）

※各テーマや教室の内容にご不明な点がある場合は、遠慮なく西体育館までお問い合わせください

● ホームページのご案内 http://www.fukuoka-nishi-gym.jp

福岡市立西体育館 検索

西体育館のホームページでは、競技場や各諸室の予約状況、この紙面で掲載している各種教室の内容などがダウンロードできます。また、コミネットの空き状況、西体育館専用のfacebookも閲覧できるようにしています。今後は、皆様のご要望に添った内容に更新していきたいと考えていますので、是非ご意見もお寄せください。