



福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立西体育館版

2

2025.2.1発行

〒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 | <https://www.fukuoka-nishi-gym.jp>

西体育館公式

Instagram



部屋の空き情報
やトレーニング室
混雑状況などを
お知らせ!



● 櫻木館長のつぶやき



西体育館 館長
櫻木 浩子

1月は積雪もあり真冬の寒さとなりました。福岡は雪に慣れてないので市内のあちこちで車が立ち往生していたようですが、車の上や道路脇に積もった雪を集めて雪だるまを作る子どもの姿を見ると、たまに降る雪も悪くないなと思いました。さて話は変わりますが、昨年の5月から手話講座に通い始めこの2月に修了します。思ったよりも達しなかったのが反省ですが、手話を学ぶ中で再認識したことは人と会話するときの姿勢です。手話で話すときは必ず相手の方を向いて話をします。手話は手だけを使うのではなく、顔の表情と体全体を使って手話表現します。声を使って話をしている私たちは相手の顔も見ずに返事をしている時があります。聞こえればいい時もありますが、言葉を伝える時は相手に向き合って話をすることはとても大事なことで改めて思いました。手話の奥深さを知り学びの多い講習会でした。皆さんも機会があれば手話に触れてみてください。立春を迎えたとはいえまだまだ冷え込む日があります、インフルエンザも猛威を振っていますのでお気を付けてください。

● Easy Exercise Menu

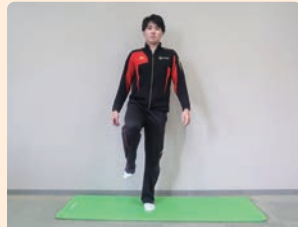
「片足立ち」をやってみましょう!

今回のイージーエクササイズは「片足立ち」をご紹介します。この種目は、下半身の筋肉や姿勢を保持するお腹周りの筋肉などのバランスをとるために必要な筋肉を使います。足を床から浮かす筋肉を使いますので、歩行時のつまずきや転倒予防になります。



①(開始姿勢)

背筋を伸ばし、お腹に力を入れ、足を軽く広げる。



②(動作中)

お腹の力をいれたまま、片足を浮かし、両肩が平行になるようにバランスを保つ。

①⇒②を繰り返し行い、②は8秒間キープする。
呼吸は②のときに吸って吐いてを繰り返す。

難易度UP!

- 両手にペットボトルを持つ。
- 膝と足が90度になるように足を上げる。

NG
バージョン

左の写真のように身体が斜めに傾くと、膝を痛める可能性があります。②のように身体をまっすぐに保ちましょう。



● West News

小体育室(卓球台8台)、競技場、健康体力相談室の個人利用の予約がWEB予約に変わります。(コミネット)での個人利用登録が必要となりますので、ご準備ください。
2月から公共施設予約・案内システムの個人利用登録の受付を開始します!

体育館での個人利用の利用予約につきまして、令和7年4月利用分より、公共施設案内・予約システムでの申し込み(抽選)に変更し、3月1日から利用予約の受付を開始いたします。

4月利用分より、従来の電話での予約はできません。

申し込みされる際は、事前に利用者登録をお願いいたします。詳細につきましては、窓口へお問い合わせください。

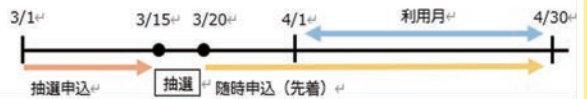
●ご利用までの流れ

①利用者登録 (2月1日利用者登録受付開始)

②利用予約 (利用月1カ月前から)

◆抽選申込 ... 利用月1カ月前の1日 0:00~14日 24:00

◆随時申込 ... 利用月1カ月前の20日 9:00~利用日前日 19:00まで



●対象施設

福岡市民体育館、福岡市地区体育館(7区)、福岡市もち体育館
※トレーニング室、弓道場利用を除く
※専用利用時の利用者ID、パスワードでは、個人利用の予約を行うことができません。別途、利用者登録(個人登録)が必要です。
※施設使用料は、利用日当日、券売機でのお支払となります。

2

February

福岡市立西体育館
月の教室カレンダー

今月の教室のカレンダーを掲載します。

※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
<p>●西ササイズ①②時間変更について 令和7年1月～3月迄、西ササイズ①②の時間帯が変更になります。 (変更前)①9:00～10:00 ②10:00～11:00 (変更後)①17:00～18:00 ②18:00～19:00 なお、令和7年4月からは①9:00～10:00 ②10:00～11:00に時間帯を戻す予定となっております。 ご理解の程、宜しくお願い申し上げます。</p>						
2 ●大会開催日(※) 混雑	3	4 ●西ササイズ①② ①17:00～18:00 ②18:00～19:00	5	6	7 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00	8 ●イベント開催日 あそびのアスリート 10:00～14:00 混雑
9 ●大会開催日(※) 混雑	10	11 建国記念日 ●大会開催日(※) 混雑	12	13 ●集団健診	14 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00	15
16 ●大会開催日(※) 混雑	17 休館日	18 ●西ササイズ①② ①17:00～18:00 ②18:00～19:00	19	20	21 ★スポレク do it! 14:00～14:30 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00	22 ●大会開催日(※) 混雑
23 ●大会開催日(※) 混雑	24 天皇誕生日 ●大会開催日(※) 混雑	25 ●西ササイズ①② ①17:00～18:00 ②18:00～19:00	26	27	28 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00	

●Pick Up

西ササイズ①②

テーマに沿って、様々なツール(トレーニング道具)を使用したトレーニングやコンディショニング、自重での筋力トレーニングを行う、一回完結型の教室です。
(テーマはホームページで確認できます)

【日程】毎週火曜日(休館日・お盆・祝日・年末年始を除く)
【時間】①17:00～18:00 ②18:00～19:00 ※①②とも、準備・片づけを含め60分
【場所】1階 健康体力相談室
【対象】18歳以上 【料金】各500円 【定員】各回15名
【申込方法】参加日当日の教室開始10分前まで受付&料金支払
(事前予約は不要です)

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月は東体育館の指導員が担当します!

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21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】毎回20名程度 ※定員に達し次第受付終了
【申込方法】西体育館の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-nishi-gym.jp>

福岡市立西体育館

検索

西体育館のWEBサイトでは、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、西体育館専用のfacebook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。

