

Sporec News

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM



福岡市立西体育館版

5
2025.5.1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

5月は季節の変わり目、寒暖差があり体調を崩しやすい時期なのでお気を付けください。時には熱中症を警戒しなくていけないほど気温が上がる日もあります。暑さに慣れてない時期だからこそ気を付けなくてはなりませんね。3ヵ月予報では梅雨明けが早めで猛暑となり、秋は残暑が厳しい見込みとされています。昨年の暑さは記録的な高温でした。今年も猛暑と聞き、暑さが苦手な私にとってはこの予報は残念です。さて、西体育館からおススメのイベント紹介です。6月7日に「モルックビギナーズ体験会・西体育館カップ」を開催します。このモルック大会は、昨年のスポーツの日に開催し、大変な盛り上がりでした。家族や友だち同士など小学生から高齢者まで参加者の年齢層が幅広く、どの年代でも楽しめるスポーツということが分かりました。モルックはルールも簡単で、やればやるほど楽しくなる、奥深い競技です。お申し込みは右下の二次元コードからお申し込みください。皆さまのご参加お待ちしております。

● Easy Exercise Menu

『ヒップ・エクステンション』

今回紹介するトレーニングは、お尻の筋肉を引き締める「ヒップ・エクステンション」です。お尻の筋肉は、股関節を安定させるためにも大切な筋肉です。1日に5回から10回くらいを継続的に行っていただくと、歩く時の足の動きに変化を感じてきますよ!!

『ヒップ・エクステンション』をやってみましょう!



1 うつ伏せになり、おでこの下で手を重ねます。足は腰幅に開きます。



2 膝を直角に曲げ、左右のかかとをつけます。息を吸って準備!



3 息を吐きながらお尻の筋肉に力を入れ、足を天井に向かって押し上げます。



4 息を吸いながら、足を下ろしもとに戻ります。③と④を繰り返します。

POINT

- ・足の高さは床から少し浮くくらいでOKです。
- ・呼吸は「吸いきる」「吐ききる」を意識すると効果的です!!
- ・足を上げるときは、下腹部を床に押し付けるような感じであげましょう。

NG



足を上げる時に、背中をそらせると、腰を痛めてしまうので気を付けてくださいね。

● West News

◆西体育館の新しいスポーツ指導員のご紹介!



水崎指導員

4月より、新しいスポーツ指導員が入社しました。「水崎(みずさき)」指導員です。

【専門競技】剣道

【趣味】いちご栽培(最近興味をもちはじめました)

【意気込み】「心と体」の健康についてお伝えできればと思っています。身体の痛みやトレーニング方法などの疑問や不安に思う事などがあれば体育館内、どこでも気軽に声を掛けください!

◆モルックビギナーズ体験会・西体育館カップを開催!!

世界大会まで開催される人気のニュースポーツ『モルック』。フィンランド発祥のアウトドアスポーツ『モルック』は、お年寄りからお子さままで誰もが楽しめるニュースポーツです。マナーやルールを学んだあと、モルックの醍醐味である試合を実施いたします。初心者大歓迎!!ゆるっとご参加ください。楽しく身体を動かし、ジメジメ時期を元気に過ごしましょう。みなさまのご参加をお待ちしております!!



モルックビギナーズ体験会 & 西体育館カップ

2025.6.7(土) 10:00~12:00

【受付開始】9:30~

【会場】西体育館 競技場

【参加費】無料

【対象】2~4名のチーム20組(80名程度)

小学生から高齢者まで(小学生のみのチームは要保護者同伴)

【申込方法】専用の二次元コードよりチームでお申し込みください。

【申込期間】5/1(木)~5/21(水)

※当落は、メールにて発表いたします。

モルックビギナーズ体験会・西体育館カップチラシ



申込みフォーム

5
May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、4月15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
<p>●こどもの日 真・あそび忍ジャーになろう! 【日時】5月5日(日)13:00~14:00 【場所】競技場 【対象】幼児・小学生とその保護者 【申込】不要※参加料無料 ※ご不明な点がありましたら、西体育館までお問合せください。(TEL:092-882-5144)</p>					●ウエストレッチ30 14:30~15:00	憲法記念日
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日 ●イベント開催日 真・あそび忍ジャーになろう!	振替休日			●ウエストレッチ30 14:30~15:00	
11	12	13	14	15	16	17
●大会開催日 混雑		●西ササイズ①② ①9:00~10:00 ②10:00~11:00		●大会開催日 混雑	★スポレク do it! 14:00~15:00 ●ウエストレッチ30 14:30~15:00	●大会開催日 混雑
18	19	20	21	22	23	24
●大会開催日 混雑	休館日	●西ササイズ①② ①9:00~10:00 ②10:00~11:00			●ウエストレッチ30 14:30~15:00	●大会開催日 混雑
25	26	27	28	29	30	31
●大会開催日 混雑		●西ササイズ①② ①9:00~10:00 ②10:00~11:00			●ウエストレッチ30 14:30~15:00	●大会開催日 混雑

●Pick Up

パルクール教室

走る・跳ぶ・登る・などの動きを取り入れ、コーディネーション能力を高めます。

【日程】6月3日(水)~6月24日(火) (毎週火曜日 全4回)

【時間】16:15~17:45(90分) 【対象】小学1~4年生

【定員】20名(応募者多数の場合抽選にて決定)

【料金】4,000円(保険料含む)

【申込方法】往復はがきに、

①教室名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④保護者氏名 ⑤年齢(学年)
⑥電話番号を記入のうえ、西体育館までご郵送ください。西体育館窓口でも応募できます。

※窓口にて応募の場合、85円もしくは官製はがきをご持参ください。

骨盤調整ヨガ

骨盤を意識しながらヨガのポーズを行います。産後ママにもオススメの教室です。

【日程】6月5日(木)~6月26日(木) (毎週木曜日 全4回)

【時間】11:15~12:45(90分)

【対象】18歳以上

【定員】25名(応募者多数の場合抽選にて決定)

【料金】3,200円(保険料含む)

【申込方法】往復はがきに、

①教室名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号を記入のうえ、西体育館までご郵送ください。西体育館窓口でも応募できます。
※窓口にて応募の場合、85円もしくは官製はがきをご持参ください。

●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。

