



福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立西体育館版

7
2025.7.1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

ホームページや市政だより等のお知らせでご存じの方も多いと思いますが、西体育館の改修工事の期間が変更されました。改修工事は10月からですので、9月までは通常通り開館いたします。8月と9月の団体利用のご予約開始については7月14日正午を予定しております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご了承のほどよろしくお願いいたします。さて梅雨が明けると夏本番の暑さがやってきます。天気予報などでたびたび言われていますが、熱中症は予防ができるのでしっかりと対策をとることが大事です。体育館の利用時もこまめに水分と休憩を取るようになってください。また塩分補給に塩飴やタブレットも効果的です。暑い時期は食欲が落ちて夏バテにも注意が必要ですね。滋養のあるものを食べて体力維持に心がけましょう。7月と言えば土用の丑の日。うなぎにはビタミンB1が多く含まれているので疲労回復に効果があります。今年の7月は土用の丑の日が19日と31日の2回もあります。うなぎを2回食べるかどうかは別として、栄養のあるものを食べて夏を乗り切りましょう。

● Easy Exercise Menu

『膝つきプッシュアップ』

今回紹介するトレーニングは、胸の筋肉(胸筋)を鍛える『膝つきプッシュアップ』です。この種目を行うことにより、姿勢や肩こり改善につながります。また、日常生活で扉や重い物を前に押すなどの動作を楽に行えるようになりますので、是非試してみてください!

『膝つきプッシュアップ』をやってみましょう!



1
肩の下に手をつき、手幅は肩幅より広くします。頭からお尻までが真っ直ぐになるように意識しましょう。



2
肘を曲げ胸を床につけるイメージで行います。動作中も姿勢を意識して行いましょう。



NG
腰が反りやすくなるのでお腹に力を入れて行いましょう。



難易度 Down ↓

難しい方は壁を使いチャレンジしてみてください

POINT!

目線が上がると腰を痛める原因になるので注意!
初めは回数より、正しいフォームで行うことを意識!

● West News

◆「休館期間変更」のお知らせ

平素より西体育館をご愛顧いただきまして、ありがとうございます。このたび、令和7年8月1日(金)～令和8年6月末(予定)まで改修工事のため休館を予定しておりましたが、工事の都合により、8月と9月は引き続き開館することとなりました。ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。なお、改修工事につきましては、詳細が分かり次第、市政だより及びHP等でお知らせいたします。8月と9月の専用利用に関してのご予約は、**7月14日(月)の12:00から先着での予約受付**となります。当日は、窓口が混雑する恐れがありますのでネットでのご予約をお願いいたします。コミネットの登録は右の2次元コードからできます。他施設もご利用できますので、是非ご登録ください!



登録・予約
(コミネット)

◆「健康相談窓口開設」のお知らせ

西体育館では、地域でスポーツやレクリエーション活動をされる団体などの皆様を応援するため、「出前講座の相談」、「スポーツ及びレクリエーションを通じた企画や運営の相談」、「スポーツ、介護予防などの健康づくりに関すること」、他の地域団体との連携や広報活動などについて、豊富な経験を持つ相談員がお答えします。相談は無料です。ぜひお気軽にご相談ください。

こんな方におすすめです!

- 公民館
- 自治協議会および各種団体
- その他地域団体やサークル、ボランティア団体
- 福祉事業者など



詳しくは、「西体育館ホームページ」にてご確認ください。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください

7
July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、6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
●大会開催日 混雑 9:00~18:00		●西ササイズ①② ①9:00~10:00 ②10:00~11:00	2	3	●ウエストストレッチ30 14:30~15:00	●大会開催日 混雑 9:00~18:00
●大会開催日 混雑 9:00~18:00	6	7	●西ササイズ①② ①9:00~10:00 ②10:00~11:00	9	10	●大会開催日 混雑 9:00~15:00 ●ウエストストレッチ30 14:30~15:00
●大会開催日 混雑 9:00~22:00	13	14	●西ササイズ①② ①9:00~10:00 ②10:00~11:00	16	17	●ウエストストレッチ30 14:30~15:00 ★スポレク do it! 14:00~15:00
●参院選の為 混雑 9:00~17:00 (※17時閉館)	20	●参院選の為 混雑 9:00~15:00	21	22	休館日	●大会開催日 混雑 9:00~12:00 ●ウエストストレッチ30 14:30~15:00
27	28	●西ササイズ①② ①9:00~10:00 ②10:00~11:00	29	30	31	●大会開催日 混雑 9:00~20:00

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、1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・祝日・年末年始を除く)

【時間】①9:00~10:00 ②10:00~11:00

※①・②とも、準備・片づけを含め60分

【場所】2F 武道室 【対象】18歳以上 【定員】各回20名

【料金】各500円

【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! 7月は福岡市レクリエーション協会が担当します!

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!

7月18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く思いますので、ぜひご意見をお聞かせください。

