



Sporec News

福岡市立西体育館版

9

2025.9.1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!



館長の
つぶやき

秋の気配は感じられるものの、まだまだ暑い日が続いています。引き続き熱中症には十分注意してお過ごしてください。さて、スポーツ界の9月といえば、やはり「東京2025世界陸上」が話題ですね。短距離やマラソンも面白いですが、個人的には10種目の過酷な競技に挑む十種競技に注目しています。十種競技の勝者は「キング・オブ・アスリート」(女子は「クイーン・オブ・アスリート」)の称号を得ます。走る、跳ぶ、投げるなど、10種目を戦い抜く姿は本当に素晴らしいです。また、注目をあびている、やり投げの北口榛花選

手も応援しています。みなさんも、この機会にぜひお気に入りの選手を見つけてみてはいかがでしょうか。

さて、西体育館は改修工事のため、10月1日からしばらくの間休館となります。休館中もスポレクニュースは区役所や公民館に配架し、ホームページにも掲載しますので、ご覧いただくと幸いです。その他の体育館情報はSNSでも配信しますので、各アカウントのフォローもよろしくお願いいたします。

西体育館 館長 櫻木 浩子

Easy Exercise Menu

今回紹介するトレーニングは、背中ともも裏を鍛える「タッチトゥトゥズ」です。この種目は、体幹トレーニングの一つですが手軽で簡単に行えます。体の裏側にある筋肉を広範囲に刺激するので、代謝アップの効果もあります。引き締まったしなやかなボディラインを目指し、ぜひチャレンジしてみてください!

「タッチトゥトゥズ」をやってみましょう!



広めに
開く

1

左右交互に8回~10回を
2セットしよう!

① 足は大きめに開き、両腕は肩の高さで左右に伸ばします。

ワンポイントアドバイス!
腕は肩の位置でまっすぐ!



ここを
刺激

2

② 息を吐きながら、右手で左のつま先をタッチします。息を吸いながらゆっくりと①に戻り、反対側も同様に行います。

ワンポイントアドバイス!
腕をひらいたままひねる!



NG

ひざは曲げないように!

もも裏に負荷をかけるために、ひざは伸ばしたまま行いましょう。体が硬い人はスネにタッチしてもOK!

West News

◆ アンケートご協力のお礼



日頃から「西体育館」をご利用いただき、誠にありがとうございます。毎年実施しております施設利用に関するアンケートを、今年は7~8月の2ヶ月間実施させて頂きました。トレーニング・練習や試合の合間にたくさんの方にご協力いただき、**1,000人**を超える方にご回答いただくことが出来ました。誠にありがとうございます。おかげさまで、貴重なご意見を多数頂戴することが出来ました。これらのご意見を参考に、よりきめ細やかでお客様の期待にそえるようサービス向上に努めてまいります。



※アンケート調査の内容は、報告書としてまとめ、HP等で公開予定です。

◆ 「西体育館 休館」のお知らせ

西体育館は、改修工事のため休館します。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解のほどお願いいたします。

休館期間

2025年10月1日(水)~2026年9月末(予定)

仮事務所の開設日や時間など詳細については、後日ホームページ等でお知らせいたします。

9

September

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、8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 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	3	4	5 ●ウエストストレッチ30 14:30～15:00	6
7	8	9 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	10	11	12 ●ウエストストレッチ30 14:30～15:00	13
14	15 敬老の日	16 休館日	17	18	19 ●ウエストストレッチ30 14:30～15:00 ★スポレク do it! 14:00～14:30	20
21 ●大会開催日 混雑 9:00～15:00	22	23 秋分の日	24	25	26 ●ウエストストレッチ30 14:30～15:00	27
28	29	30 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00				

◆ 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! 9月は西体育館スポーツ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!

9月19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。



福岡市立西体育館



福岡市立西体育館

◆ 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。

