

Sporec News

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

福岡市立西体育館版

〒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LINE
始めました！

お友達登録
よろしく
お願いします



7

2021.7.01発行



● 長田館長のつぶやき



西体育館 館長
長田 有司

先月から、各区体育館や交流センターで新型コロナの予防接種が始まっています。また、大規模接種会場も設置され、高齢者以外の方の接種も始まるようです。西体育館は新型コロナウィルスの予防接種会場にはなっていませんが、このあおりを受けて、がん検診や特定検診の会場になる予定です。

さて、7月23日(金)から東京オリンピックが始まります。23日の開会式から8月8日の閉会式までの間、各地でいろいろな競技が開催され、世界各国から選手団が訪れることになります。まだ、観客ありの開催になるかどうかかわかっていませんが、この人の移動で感染者が増えないかがちょっと心配です。福岡でも、今後は変異型のウィルスによる感染症が増えてくると予想されています。予防接種が進み、すべての利用者が抗体をお持ちになれば、うっとうしいマスクも着用しなくてもよい時が来ると思いますので、当面の間は、マスク着用、手指の消毒、三密の回避など従来からの感染症対策の実施をよろしくお願いいたします。

● Easy Exercise Menu

今回は、肩甲骨まわりをほぐす「タオルストレッチ」です。通常のストレッチと比べ怪我のリスクが少なく、身体のかたい人でも簡単に取り組めるため、万人にお勧めできるものとなっています。また、ストレッチの種類も豊富なため、首コリ・肩コリ・腰痛など、様々な症状にアプローチすることが出来ます。みなさんもタオルを手にとって、ストレッチをやってみましょう。きっと効果が表れます。

「タオルストレッチ」をやってみましょう！

- ① 肩幅よりも長さがあるタオルを用意しましょう。
- ② タオルの両端を持って、頭上で上げましょう。
- ③ そのまま肩甲骨を寄せるように肘を下ろします。
- ④ 肘の位置はそのまま、腕を下ろします。
- ⑤ 下ろした腕を③の位置に戻します。以降③、④の繰り返し

◆ ゆっくりとした動作で10往復行いましょう



※ 無理のない範囲で行い、痛みが出た場合はすぐに中断しましょう。

※ 動作中に痛みで動かしにくい方は、より長いタオルで行っていきましょう。



● West News

◆「緑のカーテン」のご紹介

西体育館では、毎年夏に向けて「ゴーヤ」を植えています。

今年も4月に植え込みを行い、すくすくと成長しております。8月頃にはゴーヤが立派に成長し鮮やかな「緑のカーテン」を作り、日差しを遮って涼しさを提供してくれる予定です。

順調につるを伸ばしておりますので夏の始まりを感じていただければ幸いです。西体育館にお立ち寄りの際に確認いただいて一緒に成長を見守りましょう！



◆熱中症に注意をしましょう！

だんだんと陽射しが強くなり、汗ばむ時期となりました。この時期に注意したいのは「熱中症」ですね！熱中症の予防の為に皆様に気を付けていただきたいことをご紹介します。

- ① 暑いとき、無理な運動をしない事
- ② 急な暑さに注意(路上の放射熱など)
- ③ 失われる水分と塩分を取り戻そう
- ④ 薄着スタイルでさわやかな服装を心掛ける
- ⑤ 体調不良は事故のもと(よく寝てよく食べる)

の5つです！

運動前に250~500mlほど水分を取り、運動中も1時間当たり2~4回にわけて、合計で500~1000mlほど取りましょう。3時間以上運動される場合、塩分と糖分を必ず取りましょう。



福岡市立西体育館

7月の教室カレンダー

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

今月の教室のカレンダーを掲載します。事前予約が必要です。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、6月15日時点での予定です。状況により急遽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
6/27	28	29	30	1	2	3
		★教室参加申込日 7/2(金) ・西ササイズ①② ・夜トレ ※電話での申込 9:00～19:00	★教室参加申込日 7/2(金) ・西ササイズ①② ・夜トレ ※電話での申込 9:00～19:00		●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00 ●夜トレ 19:30～20:30	
4	5	6	7	8	9	10
		★教室参加申込日 7/9(金) ・西ササイズ①② ※電話での申込 9:00～19:00	★教室参加申込日 7/9(金) ・西ササイズ①② ※電話での申込 9:00～19:00		●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	
11	12	13	14	15	16	17
		★教室参加申込日 7/16(金) ・西ササイズ①② ・夜トレ ※電話での申込 9:00～19:00	★教室参加申込日 7/16(金) ・西ササイズ①② ・夜トレ ※電話での申込 9:00～19:00		●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00 ●夜トレ 19:30～20:30	
18	19	20	21	22	23	24
	休館日				祝日の為、 西ササイズ①② はお休み	
25	26	27	28	29	30	31
		★教室参加申込日 7/30(金) ・西ササイズ①② ・夜トレ ※電話での申込 9:00～19:00	★教室参加申込日 7/30(金) ・西ササイズ①② ・夜トレ ※電話での申込 9:00～19:00		●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00 ●夜トレ 19:30～20:30	

● 7月のスポーツ教室のご案内です

夜トレ

それぞれのテーマに沿ってトレーニングを行います。
お仕事帰りにも参加しやすい教室です。

- 日時 7/16、7/30 (全三回) 19:30～20:30(1時間)
- 対象 18歳以上 ●定員 各20名(先着順)
- 料金 各500円(保険料含む)
- 申込み 開催日直前の火曜日・水曜日9:00～19:00の間、先着順、電話予約でのみ受付を承ります。ご本人様のみの受付になります。

スポレクdo it!

オンライン開催
参加費 無料
申込要

スポーツトレーナーとレクリエーション・インストラクターがお届けする

スポレクdo it! テーマ 首肩スッキリ!

7/21(水) 14:00～14:30
(受付:13:45～)

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!

- 開催形式「Zoom」を使用
- 定員 毎回15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。

