



福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

Sporec News



福岡市立西体育館版



11

2021.11.01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LINE
始めました!

お友達登録
よろしく
お願いします



● 長田館長のつぶやき



西体育館 館長
長田 有司

11月というと、福岡では秋の深まりを感じるとともに、大相撲九州場所の開催が頭に浮かぶところです。昨年は新型コロナウイルス感染症対策のため、東京の国技館で開催されていましたが、今年は11月14日から28日まで国際センターで開催されるようです。久々に、力士のびんつけ油の香りが、博多の街に香っていくことでしょう。これから寒くなってくると、コロナとは別にインフルエンザのことが気になります。昨年は、コロナ対策が徹底していたため流行自体がありませんでしたが、昨年流行しなかった分、今年はインフルエンザウイルスに対する抵抗力を持つ人も少なくなっており、流行の可能性が高いと言われています。マスクの着用、手指の消毒、三密の回避などのコロナ対策をすることにより、インフルエンザへの感染はかなり抑えられることと思いますが、インフルエンザの予防接種は実施していた方が良いのではないかと思います。

● Easy Exercise Menu

今回紹介するトレーニングは、お尻と太ももの裏を鍛える「ヒップリフト」です。鍛えられる筋肉は、お尻の臀筋群(大臀筋・中臀筋・小臀筋)、太ももの裏側のハムストリング等です。ヒップアップはもちろんのこと、転倒予防・歩行改善など日常生活にも役立つトレーニングです。

「ヒップリフト」をやってみましょう!

- 1 仰向けになり膝を立てて、腕は床に沿わせましょう。
※ 膝の角度は90°を目安にしましょう。
 - 2 お尻とお腹に力を入れて身体を持ち上げ、身体を真っ直ぐにして約30秒キープします。
- ◆ 30秒キープ×3セットを目安に行いましょう。



LEVEL UP!



★負荷が上がります!
余裕がある方は、腕を胸の前で組んで行ってみましょう。

POINT!

- ・呼吸を止めないように、自然な呼吸を意識しましょう。
- ・お腹に力を入れて行いましょう。
- ・勢いをつけずにゆっくりと行いましょう。

● West News

◆秋に訪れる、『いい夫婦の日』

1988年、11月(いい)22日(ふうふ)が語呂合わせとなり、財団法人余暇開発センターによって提唱されました。その後『いい夫婦の日』をすすめる会も発足し、11月22日に向けて数多くのイベントが毎年開催されています。

『いい夫婦の日』に行われる主なイベント

- ・パートナーオブ・ザイヤー
- ・川柳コンテスト
- ・夫婦ボウリング大会
- ・夫婦記念ウォーキング

などがあり、企業によってイベントも様々なようです。



近年、「法律婚」や「事実婚」なども浸透しており、ご夫婦によっても関係がさまざまなようです。そんないい夫婦の日からこそ感謝の気持ちを伝えたり、出会った頃のエピソードを振り返ってみてはいかがでしょうか?

◆油断してはならない、11月の感染対策

新型コロナウイルス感染防止の為、各施設内でのマスク着用が義務付けられていますが、11月はコロナウイルスとは別にインフルエンザやRSウイルスなども蔓延する恐れがあります。油断してはならないこの時期だからこそ、マスク着用や手洗いうがいなど、感染対策を徹底していきましょう。



11

November

福岡市立西体育館

月の教室カレンダー

今月の教室カレンダーを掲載します。事前予約が必要です。皆さまのご参加お待ちしております。
※10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、予めご了承ください。

★ 申込日 ● 開催日

日	月	火	水	木	金	土
10/31	1	2 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ・西ササイズ③ 10:00～11:00	3 文化の日	4	5 ★65歳からの健康教室 ★西ササイズ③	6
7	8	9 ★教室参加申込日 ★西ササイズ①② ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	10 ★教室参加申込日 11/12(金) ★西ササイズ①② ※電話での申込 9:00～19:00	11	12 ★65歳からの健康教室 ★西ササイズ③ ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	13
14	15 休館日	16 ★教室参加申込日 ★西ササイズ①② ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	17 ★教室参加申込日 11/19(金) ★西ササイズ①② ※電話での申込 9:00～19:00	18	19 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	20
21	22	23 勤労感謝の日 ★教室参加申込日 ★西ササイズ①② 9:00～19:00	24 ★教室参加申込日 11/26(金) ★西ササイズ①② ※電話での申込 9:00～19:00	25	26 ★65歳からの健康教室 ★西ササイズ③ ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	27
28	29	30 ★教室参加申込日 ★西ササイズ①② ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	12/1 ★教室参加申込日 12/3(金) ★西ササイズ①② ※電話での申込 9:00～19:00	2	3 ★65歳からの健康教室 ★西ササイズ③ ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	4

●11月のスポーツ教室のご案内です

夜トレ(冬季)

各テーマに沿った内容のレッスンを行います。
お仕事終わりでも参加しやすいレッスンです。

- 開催日 11/5、19 12/3、17 ●対象 18歳以上
- 時間 19:30～20:30(1時間) ●定員 各20名(先着順)
- 料金 各500円(保険料含む)
- 申込方法 開催日前週の火・水曜日9:00～19:00の間、電話予約でのみ受付を承ります。定員に満たない場合は、当日まで受け付けております。お電話していただいた、ご本人様のみの受付になります。

①げんきっず広場(冬)/②キッズ運動能力アップスクール(冬)

様々な運動や遊びを取り入れ、コーディネーション能力を刺激します。

- 開催日 1/12～3/16(毎週水曜日) ※2/23、3/9は除外日となります
- 時間 ①16:00～17:00 ②17:00～18:00
- 対象 ①4～6歳の未就学児 ②小学1・2年生 ●募集期間 11/15～12/15
- 定員 各20名(応募多数の場合抽選)
- 料金 4,000円(保険料含む)
- 申込 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⑥学年を記入のうえ、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、63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。

