

Sporec News

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

福岡市立西体育館版

5

2022.5.01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

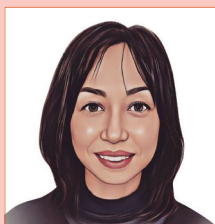
URL | <https://www.fukuoka-nishi-gym.jp>

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



● 櫻木館長のつぶやき



西体育館 館長
櫻木 浩子

春というよりも初夏を感じる日もあり、お出かけするには良い季節となりました。私も着任して1カ月が経ち、少しずつサークルの名前なども覚え、体育館の利用の様子もわかり、各種競技に日々鍛錬し打ち込んである姿に感動しています。私自身は、競技問わず、色々なスポーツを観戦するのは好きですが、自分がやる側となると二の足を踏んでしまいスポーツとは縁遠い生活をしてきました。でも最近は皆様に刺激を受けて「ちょっとやってみるか」と思い始めています。新型コロナウイルス感染症も終息したとは言えませんが、感染に気を付けながら、そろそろ何か新しいことを始めてみたいと考えている方も多いと思います。スポーツもその一つではないでしょうか。体育館では、個人で利用できるトレーニングルームや年齢にあわせたスポーツ教室を実施しています。ご自分にあったメニューを選ぶことができます。健康のためにちょっと体を動かしてみようと思われたら、西体育館のご利用から始められてはいかがでしょうか。段々と薄着になる季節へ向かいます。私も気になる部分(お腹周りや二の腕など)から引き締めていこうと思います。

● Easy Exercise Menu

今回は、お腹の下腹を中心に引き締める「レッグレイズ」をご紹介します。主に使われるのは「腹直筋」という筋肉で、お腹が引き締まり、疲れにくい身体をつくる事が出来ます。下腹部を集中的に鍛えるので、ぽっこりお腹でお悩みの方にもオススメの種目となります。是非お試しください。

「レッグレイズ」をやってみましょう！



仰向けの状態で寝ます。



両足を真上に伸ばし、両手の甲を上に向けたまま、体の両脇に置いて体勢を安定させます。



10~15センチを目安に、足を浮かせる。

膝を伸ばしたまま両足を床へゆっくり近づけ、床から10~15センチのところで止めます。
素早く②の状態に戻り、これを5往復3セットを目安に繰り返しましょう。

POINT!

- ・両足を床へ近づける際、腰と床の間に隙間がなくなると、下腹部により負荷がかかります。
- ・膝が曲がらないよう注意しましょう。

● West News

◆「五月といえば！」

五月といえば皆さんは何を思い浮かべますか？私は、ゴールデンウィークやこどもの日が思い浮かびました。ですが、今年は昨年とは違い、もう一つ楽しみがあります。

それは「博多どんたく港祭り」です！福岡市民のお祭りとも言われ、コロナ禍前の観客動員数は200万人を超え、国内最大級のお祭りでもあります。コロナ禍になり、開催出来なくなっていたのですが、今年は3年ぶりに開催されることが決まりました！

規模縮小とマスク着用の元、開催予定という事ですが、出店・催し物を見るのが今から楽しみにしてきました！無事開催されることを祈りながら、感染対策の徹底を行っていきましょう！ちなみに、「どんたく」の由来は、オランダ語で「ゾンターク(休日)」からきている、という説があります。また、三味線や笛、太鼓などを鳴らしながら街を練り歩く人の行列を「通りもん」と言うそうですよ。



◆「西体育館 NEW指導員！」

皆さん、4月から新しい指導員が入っていることをご存じですか？

その人は「近藤誠也(こんどうともや) 指導員」です！

好きなことは、筋トレとバレーボールとバイクに乗る事です。特徴は、さわやかな笑顔と高い身長です。見かけたらぜひ、声を掛けて下さい！よろしくお願いします。



5

May

福岡市立西体育館 月の教室カレンダー

今月の気軽に参加できる教室のカレンダーを掲載します。
教室予約は「65歳からの健康教室」のみ必要です。※前週金曜日より受付。
※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、予めご了承ください。

●開催日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	7
8	9	10 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	11	12	13 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	14
15	16 休館日	17 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	18	19	20 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	21
22	23	24 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	25	26	27 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	28
29	30	31 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00				

●5月のスポーツ教室のご案内です

西ササイズ①②③

各テーマに沿って、ストレッチやエクササイズを行います。
初心者の方にもおすすめです。

- 開催日 ①②5月6日～5月27日 毎週金曜日 ③5月10日～5月31日 毎週火曜日
- 時間 ①13:00～14:00 ②14:00～15:00 ③10:00～11:00
- 対象 18歳以上 ●料金 各350円(保険料を含む)
- 定員 ①②各14名 ③各20名
- 申込み方法

- ①教室開始10分前までに受付で名前を書いていただきます。
- ②定員より多い場合はその場で抽選を行います。
- ③参加者が決定し次第、参加料の支払いを行います。

※申込方法やご不明点に関しては、西体育館(TEL 092-882-5144)までお問い合わせください。

オンライン開催
参加費 無料
申込要

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!

5/18(水)

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！5月は西体育館の指導員が行います！

- 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15名程度 ※定員に達し次第受付終了
- 申込方法 東西体育館の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。

