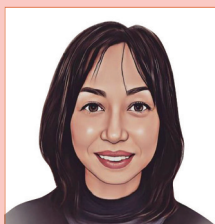


〒819-0041 福岡市西区拾六町1丁目13番35号
TEL | 092-882-5144 FAX | 092-882-5244
休館日 | 毎月第3月曜日(祝日の時は翌日)、年末年始
URL | <https://www.fukuoka-nishi-gym.jp>

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



西体育館 館長
櫻木 浩子

● 櫻木館長のつぶやき

至るところでアジサイが色鮮やかに咲いているのを見かける時期になりました。いよいよ梅雨入りですね。この数年、大雨による災害が福岡でも起きており、西体育館から近いところにある室見川でも、数年前には氾濫の危険性がありました。災害を人ごとと思わず、日ごろから備えを十分に防衛に努めたいと思います。さて、体育館の利用についてですが、トレーニング室や競技場の観覧席など、利用人数の制限が少し緩和されました。昨年度に比べるとご利用の方も少しずつ増え始め、賑わいを取り戻し始めているように感じています。これから気温、湿度はますます上昇する中、マスク着用は苦しくなる季節になりますが、引き続き感染予防をしながらご利用いただけますようお願いいたします。またこれからの時期は、熱中症対策も必要です。熱中症は、屋内での発生が多いことをご存じでしょうか。体育館で運動をする際も、喉が乾いてからではなく、こまめな水分補給を心がけてください。利用者の皆様方には、いろいろとご不便をかけることになりますが、皆様と協力し利用しやすい、愛される体育館にしていこうと思いますので、よろしくお願いいたします。

● Easy Exercise Menu

今回は、「ハンズクラップニーアップ」を紹介したいと思います!この種目では、バランス力と股関節についている腸腰筋の力が必要になります!そして、ただのニーアップとは違い、リズミカルに行うことが重要です!楽しくやりましょう!

「ハンズクラップニーアップ」をやってみましょう!



直立姿勢から膝の角度が90度になるように片膝を上げ、そのまま、上げた膝の裏で手をたたきましょう。

膝をおろすと同時に手を肩の高さまで上げましょう。
※姿勢はまっすぐ保ったまま行いましょう。

上げる膝を入れ替えて、①と同じ動きを繰り返していきましょう。20回×3セットを目標に行いましょう。

オススメ

好みの音楽に合わせ、1曲分リズムよく行うのも楽しいですよ!
最初は、ゆっくりな曲調の「ハナミズキ」などに合わせるのがおすすめです!

POINT!

- ・背中まっすぐ伸ばしたまま行いましょう。
- ・バランスを崩さないようにお腹周りに力を入れましょう。
- ・背中を丸めないように気をつけましょう。



● West News

◆梅雨の時期到来

入梅の候、いかがお過ごしでしょうか。

この時期は、昼間でも薄暗く、ジメジメとした梅雨空が続くことで気分が晴れず、鬱々とされる人もいるかと思います。

「そんなときこそストレッチをしましょう!」

ストレッチには多くの効果があると言われていますが、その中でも、筋肉の疲労回復・ケガの予防・リラックス効果が代表的なものにあげられます。日頃から運動をされている方には身近なものです。あまり身体を動かしていない方には馴染みのないものかもしれません。ですが運動をされない方でも、心や身体の疲れを軽減してくれるストレッチは非常におすすめです。「これからある夏の大会に向けて」や、「日々の生活改善を目指して」など、様々な目標を持ちつつ、スキマ時間にストレッチをしましょう。どんなストレッチをしたいのか?と思う方!まずは大きな筋肉の多い下半身からはじめてみましょう。血流改善の効果もあるため、リンパも流れ、むくみが緩和されて身体がスッキリしますよ。また、身体の部分や内容によって得られる効果も異なるため、これから本格的にストレッチをはじめられる方は、気になる部分を調べてから行ってみてください。

◆白糸の滝

ストレッチで身体がほぐれ、気持ちも軽くなると外出したくなりませんか。福岡には多くの名所がありますが、この時期のおすすめは白糸の滝です。

滝の周辺には10万本の紫陽花が咲いており、ヤマメ釣りやそうめん流し等のイベントにも参加できます。興味をもたれた方は足を運んでみてはいかがでしょうか。



6

Jun

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。

※5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 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	4
5	6	7 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	8	9	10 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	11
12	13	14 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	15	16	17 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	18
19	20 休館日	21 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	22	23	24 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	25
26	27	28 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	29	30		

●6月のスポーツ教室のご案内です

夏休み☆キッズ空手教室

夏休み期間に連日開催される、小学生全学年対象の空手教室です。
心身ともに鍛えましょう！

- 開催日 7月25日(月)～8月3日(水) 全8回(※土日祝日を除く)
- 時間 9:30～11:00(1.5時間)
- 対象 小学1～6年生 ●料金 5,200円(保険料含む)
- 定員 25名(応募者多数の場合は抽選)
- 申込み方法

往復はがきに、①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢・学年⑤電話番号を記入し、
西体育館まで郵送。6月30日(木)必着。または西体育館窓口で、応募用紙にて応募。
※窓口でお申し込みの場合、官製はがきまたは63円が必要です。

※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!

6/17(金)

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！6月は東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。

