



福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

Sporec News



福岡市立西体育館版



8

2022.8.01発行

〒819-0041 福岡市西区拾六町1丁目13番35号

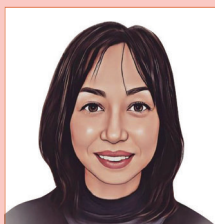
TEL | 092-882-5144 FAX | 092-882-5244

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



西体育館 館長
櫻木 浩子

● 櫻木館長のつぶやき

今年は早い梅雨明けで短い梅雨でした。その分、暑い時期が長くなる恐れがあるので、熱中症には十分注意が必要です。熱中症は命にかかわる病気ですが予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症警戒アラートなどの情報も利用して暑さから身を守りましょう。西体育館は6月にトレーニングマシンの一部を入れ替えました。口コミで広がっているのかトレーニング室の利用者が多く、最近は満員になることが度々あります。利用者の皆さまにはご不便をかけますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

さて、体育館ではニュースポーツの普及促進を目的に、体験会を開催しています。今年の体験会は9月10日(土)に「たの★スポ チャレンジDay」と称して実施いたします。ニュースポーツの良さは、ルールがやさしく子どもから高齢者まで気軽に楽しめることです。私のように普段あまり運動をする機会がない人も楽しむことができます。モルックやスポーツチャンバラなどを準備していますので、ご家族やお友だち同士でお申し込みください。皆さまのご参加をお待ちしております。(要申込)

● Easy Exercise Menu

正しい姿勢に欠かせない「**股関節周り(大腰筋)のエクササイズ**」をご紹介します。

大腰筋は、背骨を安定させる働きがあります。そのため、大腰筋が緩むと姿勢が崩れる原因になり、腰痛を引き起こしてしまうこともあります。また、大腰筋は股関節を安定させる働きもあり、歩行時足を上げる時に必要な筋肉でもあります。日常生活でも必要な筋肉であるため、是非行ってみてください。

「**股関節周り(大腰筋)のエクササイズ**」をやってみましょう！



① 足を前後に開き、片膝立ちになる。

② 後ろ足の甲を床に付け、腕はまっすぐ前へ伸ばし、両手の平を合わせる。



③ 立てている膝の方へ上体をひねる。



※ ①～③を10回2～3セット行いましょう

POINT!

- ・息を吐きながらひねりましょう
- ・膝や骨盤は、前に向けたままで行いましょう

● West News

◆ 熱中症にご注意！

8月に入り、7月から続く日差しにも陰り無く、暑い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。強い日差しの中、街を歩くだけでも汗が滴り、運動やスポーツに励めばとめどなく流れることと思われます。そんな時は、熱中症に注意してください。

日差しを避けて、こまめに水分・塩分を補給し休息をとることで予防出来ますが、それらを怠ると、気づいた時には身体に熱が溜まり、意識が朦朧としてきます。熱中症を甘く見ると、搬送から入院、最悪命を落とす場合もあります。熱が引かない場合は、迷わず病院へ。



◆ 電解質と水分補給

こまめな休息や水分補給を行ったとしても、脱水症や熱中症になることがあります。例として、運動後に喉が渴いたのでお茶やジュースを飲むと、喉の渴きは治まっても、身体は脱水したままということもあります。

何故そのようなことになってしまうのか、それは電解質が大きく関係してきます。電解質とは、水に溶けた際+・-イオンが生じる分子のことで、身近なものと、塩がそれにあたります。体内の電解質バランスが崩れると、身体の至る所に支障をきたし、それが脱水症などの形として現れます。まだまだ暑い日が続きますが、これからは水分補給をする際に電解質を意識して、飲むものを選んでみてはいかがでしょうか。



8

August

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。

教室予約は「65歳からの健康教室」と「夜トレ」のみ必要です。

※7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。

●開催日

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

●スポーツ教室のご案内です

①げんきっず広場(秋)/②キッズ運動能力アップスクール(秋)

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 9/7～10/26 毎週水曜日 (全8回)

●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

●料金 4,000円(保険料含む) ●募集期間 8/1～8/15(必着)

●定員 各20名(応募多数の場合抽選にて決定)

●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。

かんたんエアロビクス

初心者でも参加しやすいエアロビクス教室です。

●開催日 9/30～11/18 毎週金曜日(全8回)

●時間 9:30～11:00(90分)

●対象 50歳以上

●料金 4,400円(保険料含む) ●募集期間 8/1～8/15(必着)

●定員 20名(応募多数の場合抽選にて決定)

●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⑤電話番号を記入のうえ、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。

※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。

●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。

