

〒819-0041 福岡市西区拾六町1丁目13番35号

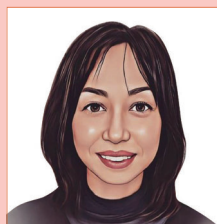
TEL | 092-882-5144 FAX | 092-882-5244

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

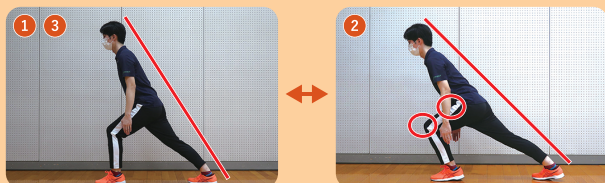
● 櫻木館長のつぶやき

まだまだ暑さの残る日が続きますが、朝夕は気温も下がり過ごしやすくなりました。8月は、新型コロナウイルスの感染者数が各地で過去最多を記録し、強い行動制限をかけない中、改めて私たち一人ひとりが基本的な感染対策をしっかりと意識して行動することが大事だと感じました。そんな中でも、全国高校野球選手権大会は3年ぶりに有観客で開催され、全国的に有名な夏祭りや花火大会なども再開されて、今年の夏は久しぶりにイベントを楽しんだ方も多いのではないのでしょうか。野球観戦が好きな私は(もっぱらテレビ観戦)、昼間は高校野球、夜はソフトバンクの応援、その合間に大谷選手の速報を観て、テレビの前に座っていた時間がなんと多いことか(笑)夏になる前に「身体を引き締めよう」と言っていましたが、秋こそと決意を新たにしました。その一歩として「ZUMBA」を始めることにしました。ラテン音楽などに合わせて踊ることで、心肺機能と筋力を鍛えることができ気持ちもリフレッシュできると聞き、楽しみにしています。西体育館でも教室の一つで「西deナイトZUMBA」が10/6から始まります。初心者でも参加可能なので、皆様のお申込みをお待ちしております。よろしくお願いいたします。

● Easy Exercise Menu

今回紹介するトレーニングは、太ももの前後を鍛え、引き締めることができる「**スプリットスクワット**」です。一部の動作が「ランジ」という種目に似ていますが、1回ごとに脚を前に出すことはなく、脚を前後に開いた姿勢を最初から最後までキープし、前脚関節だけを動作させます。前に出した脚に重心がかかるため、負荷も前脚に集中しますが、効果的に片脚ずつ鍛えられるため、無理のない範囲で行っていきましょう。

「スプリットスクワット」をやってみましょう！



- 1 脚を大きく前後に開き、前脚の膝を曲げた状態で脛が床に対して90度の角度になるよう姿勢を作る。そのまま前脚へ重心がかかる程度に、上体を少し前へ傾ける。
- 2 後脚の膝が曲がらない様、前脚の膝関節と股関節のみを曲げ、息を吸いながら重心を落とす。
- 3 前脚に力を入れ、息を吐きながら①の姿勢に戻る。

※ 上記の動作を片脚10回ずつを目標に頑張りましょう。

POINT!

- ・ 頭が下がらないようにしましょう。
- ・ 身体が左右にぶれないよう、お腹に力を入れましょう。
- ・ 腰や背中が丸まらないよう、背筋を伸ばして行いましょう。



● West News

◆アウトリーチ事業

西体育館では、アウトリーチ事業を行っています！

アウトリーチとは、地域の公民館などに西体育館のスポーツ指導員が出向くことで、要望に合わせたテーマのスポーツ指導を行っています。内容は様々で、地域の子ども達と遊びを交えたトレーニングや、運動会の時期にかけこ教室を開催することもあります。昨年度はコロナウイルスの影響で中止や延期が多々ありましたが、幸い今年も多くのご依頼を頂いたことで、地域の方々との交流を行えています。次はあなたの地域にお邪魔するかもしれません！



◆利用者様へのお願い

日頃より西体育館をご利用いただきありがとうございます。今年は昨年と違い、新型コロナウイルスの蔓延防止に関する制限が多く緩和されたため、以前の利用状況に戻りつつありますが、ここでも一つ、皆様にご依頼がございまして、西体育館では駐車場の混雑緩和のため、以前より公共交通機関を利用してお来館をお願いしておりますが、依然変わらず、イベント時など駐車場が大変混雑しております。今後も皆様ご来館いただくためにも、友人同士での乗り合わせ等をご検討いただけますよう、ご協力をお願いいたします。



9

September

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」のみ必要です。

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

●スポーツ教室のご案内です

西deナイトZUMBA♪

ラテンのリズムに合わせて踊りながら、様々な動きを行います。

●開催日 10月6日(木)～12月1日(木) (毎週木曜日 全8回)

●時間 19:30～20:30 (1時間)

●対象 18歳以上

●料金 5,600円(保険料含む) ●募集期間 9/1～9/15(必着)

●定員 25名(応募者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。

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!

9月21日(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！9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 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。

※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。

