



福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

Sporec News



福岡市立西体育館版

11

2022.11.01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

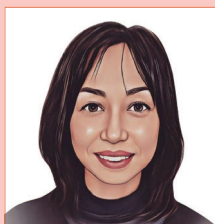
URL | <https://www.fukuoka-nishi-gym.jp>

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



● 櫻木館長のつぶやき



西体育館 館長
櫻木 浩子

体育館の玄関前の花壇に花が植えられたのにお気づきでしょうか。可愛いお花たちが皆さまを明るくお出迎えしています。このたび苓岐校区自治協議会に相談したところご協力いただき、体育館職員と一緒に植栽を行いました。今後も地域と連携した活動を行っていきたいと思います。さて9月のスポレクニュースで宣言したZUMBA教室の参加報告ですが、日ごろの運動不足を痛感させられました。急に始めた運動に身体が驚き、全身が悲鳴を上げ、途中から段々と足が上がらなくなったことで、足がもつれるということを体感しました。ダンスができたかどうかはさておき、ダンスミュージックに乗って体を動かすことはとても爽快で気分もあがり、リフレッシュしたことは間違いありません。せっかく始めたので今後も継続して頑張ろうと思います。体育館では大人向けばかりでなく、子どもを対象とした教室も実施しています。令和5年1月には『げんきっず広場(冬)』、『キッズ運動能力アップスクール(冬)』という、遊びを通して楽しく運動する講座を実施予定です。ご興味のある方はお問い合わせください。

● Easy Exercise Menu

今回ご紹介するトレーニングは、ピラティスの動きの一つである『ローリングライクアボール』です。主に体幹を支える筋肉の強化、背中全体の柔軟性を向上させる効果があります。仕事中などに同じ姿勢が長く続くと、背骨や腰回りが硬くなってしまうことはありませんか?そのような悩みをお持ちの方はぜひこのトレーニングを行って、身体の動きを取り戻しましょう!腰に痛みがある方は無理のない範囲で行ってくださいね。

「ローリングライクアボール」をやってみましょう!



① まずは、手のひらを膝上か、もも裏に添えた体操座りの姿勢をとりましょう。そこから、両足を浮かせて背中全体を丸めていきましょう。



② ①の姿勢を維持したまま、背骨の一本一本が床に付けていくイメージで、ゆっくりと動き、背中の中まで床についたら、お腹の力を使って①の姿勢に戻りましょう。

POINT!

- ①の姿勢で目線を下げ過ぎると、首に負担がかかりますので注意しましょう。
- ②の動作が早過ぎると背中が丸まりにくいので、ゆっくり行いましょう。
- 背中を丸めずに行うと、腰を痛める原因となりますので注意しましょう。



● West News

● よく噛んで食べよう

日頃から数回しか噛まずに飲み込む「早食い」や、飲み物で流し込んで食べる「流し食べ」の癖がついていませんか?

11月8日は『いい歯(118)の日』です。

しっかり噛むことは歯の健康だけでなく、全身の健康にも大きく影響しており、

「**胃腸の働き促進**」や「**肥満予防**」、「**がんの予防**」に「**脳の発達**」など、様々な効果があると言われています。

普段の食事で柔らかい食材を多く召し上がる方は、噛み応えがある食材を少しプラスしてみてください。ひと口で**30回噛む**ことを意識すると「早食い」や「流し食べ」を防ぐことにも繋がり、より健康に近づきます。ご飯はよく噛んで食べましょう。



● 11月のオススメ食材

暑かった夏が過ぎ、今年もあっという間に11月になりました。これから寒くなると食べたくなくなるのが鍋料理ですね♪鍋料理に欠かせない食材といえば『**白菜**』です。白菜は10月から11月にかけて旬を迎え、葉は柔らかく、風味も良くなるため、お漬物やサラダにしても美味しくいただくことができます。「白菜に栄養があるの?」と疑問に思われる方もい

らっしゃるかもしれませんが、白菜は**カリウム**が多く含まれています。このカリウムには塩分を排出する働きがありますので、高血圧予防に効果的です。他に、**ビタミンC**も含まれていますので、風邪予防にもオススメです。ぜひ旬の食材を取り入れて、健康増進を目指しましょう!



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」、「夜トレ」のみ必要です。

※10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 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	2	3 文化の日	4 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	5
6	7	8 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	9	10	11 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00 ●夜トレ 19:30～20:30	12
13	14	15 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	16	17	18 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	19
20 選挙開票所となるため 17:00閉館	21 休館日	22 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	23 勤労感謝の日	24	25 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00 ●夜トレ 19:30～20:30	26
27	28	29 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	30			

●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 11/11、11/25、12/9、12/23

●時間 19:30～20:30(1時間)

●対象 18歳以上

●料金 各500円(保険料含む)

●定員 各20名(先着順)

●申込み方法 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。

※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。

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)

ボールなどの用具を使用した運動や遊びを通して、身体能力向上をねら
います。楽しく身体を動かしましょう!

●開催日 1/11～3/1(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 各4,000円(保険料含む)

●定員 各20名(応募多数の場合抽選) ●募集期間 11/15～12/15

●申込み方法 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。

