



福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

Sporec News



福岡市立西体育館版



12

2022.12.01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

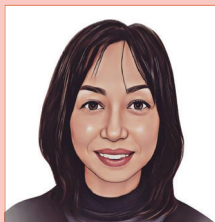
URL | <https://www.fukuoka-nishi-gym.jp>

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

師走を迎え、クリスマスのようなイベントもあれば、年末で何かと慌ただしさを感じるような時期です。今年の冬はラニーニャ現象の影響で寒さが厳しいと言われています。これから寒さも本番、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症の蔓延に気を付けたいものです。年末年始の休暇により生活リズムが崩れがちになり免疫力が低下します。質の良い睡眠とタンパク質やビタミン類などをしっかりと摂取して免疫力を高め、元気に過ごしたいですね。12月と言えば、毎年京都の清水寺で「今年の漢字」の発表がありますが、私自身の今年の漢字は何かと振り返りました。いくつか候補を挙げて選んだのは「始」です。4月から西体育館に職場が変わったことや20数年ぶりにスポーツを始めたこと、また個人的には地域のボランティア活動に関わるなど、新しいことを始めた年となりました。新しい出会いもあり、色んな経験が出来たよい一年となりました。来年もワクワクな一年にしたいと思っています。新年は1月5日からの開館となります。皆さまのご来館をお待ちしております。

● Easy Exercise Menu

姿勢改善にも効果のある『猫背予防エクササイズ』を紹介します。姿勢が悪くなる原因は、筋力や柔軟性の低下・日常のくせや習慣(足を組む、長時間のスマホ操作など)が主にあげられます。そのため、まずはエクササイズで胸周りと肩甲骨をほぐすことが効果的です。また、継続して行うことで、より筋肉の柔軟性を高められ、猫背予防へとつながりますので是非行ってみてください。

「猫背予防エクササイズ」をやってみましょう!



① うつ伏せの状態から両ヒジを床につけて、ヒジ立になる。つま先は立てずに、床につける。



② 息を吐きながら、おへそを覗き込むように背中を丸めていく。



③ 息を吸いながら、背中を反らせる。この時、お腹が伸びて胸が開いていることを意識する。

①～③を5～10回
2セット行いましょう。

POINT!

- ・ ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。
- ・ 痛みのない範囲で行いましょう。

● West News

● 利用者アンケートについて

今年も残り一ヶ月をきり、来年の準備をはじめた方もいらっしゃるかと思います。西体育館でも来年に向けた準備を進めており、そのうちの一つが毎年年末に行っている『利用者アンケート』です。

このアンケートは、みなさまから忌憚のないご意見をいただくために実施しており、その内容から設備の修繕や備品の購入、イベント行事などが検討されています。いただくご意見の一つ一つによって西体育館がより良い施設へと成長していきます。みなさま是非、アンケートにご協力ください。



● 年末年始の休館日について

併せまして、毎年多くのお問い合わせをいただく、年末年始休館日についてもお知らせいたします。

今年も例年通り、**12月28日(水)～1月4日(水)**の間が休館日となります。

休館中は電話や窓口もお休みとなりますので、あらかじめご了承ください。



● 最後に

今年も様々な制約が残る中、西体育館をご利用いただきありがとうございました。来年も楽しくご利用いただける施設を目指し努めて参ります。来年も職員一同、よろしくお願いいたします。

みなさま良いお年をお迎えください。

12

December

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。

※11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 ●夜トレ 19:30～20:30	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 休館日	20 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	21	22	23 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00 ●夜トレ 19:30～20:30	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	31

年末年始休館日のお知らせ

◆年末年始休館日:令和4年12/28(水)～令和5年1/4(水)

※お間違のないようご注意ください。

なお、12/27(火)と1/5(木)につきましては、通常通り営業をしております。

●スポーツ教室のご案内です

脂肪燃焼☆エアロビクス

冬こそエアロビクスで、
体力アップ、代謝アップを目指しましょう！

- 開催日 1/12～3/9(毎週木曜日) ●除外日 2/23(木祝)
- 時間 11:00～12:30(90分) ●対象 18歳以上
- 料金 4,400円(保険料含む) ●定員 25名(応募多数の場合抽選)
- 募集期間 12/1(木)～12/15(木)(必着)
- 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。

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。
お仕事終わりで参加しやすいレッスンです。

- 開催日 12/9(Let's 脂肪燃焼)
12/23(楽しく明るくリズムトレーニング♪)
- 時間 19:30～20:30 (60分)
- 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 開催日直前の火・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。

●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。

