



福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

Sporec News



福岡市立西体育館版

1

2023.1.01発行

〒819-0041 福岡市西区拾六町1丁目13番35号

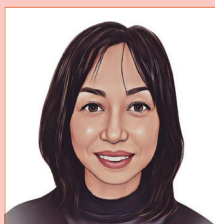
TEL | 092-882-5144 FAX | 092-882-5244

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

新年あけましておめでとうございます。12月は、利用者アンケートへのご協力ありがとうございました。皆さまからいただいたご要望やご意見は今後の運営に活かし、安心かつ利用しやすい施設づくりに取り組んで参りますので、引き続きよろしくお願い申し上げます。年末年始をゆっくりと過ごされた方も多いと思います。皆さまのお正月の楽しみは何でしょうか。家族の帰省や初詣、初売りなど、それぞれあると思いますが、私のお正月の一番の楽しみは博多雑煮を食べることです。お雑煮を食べると、「新しい一年が始まったな」と実感します。おせち料理も大好きで、和食を堪能できる至福の時ではあるのですが、毎年食べすぎ飲みすぎを後悔しています。

さて、西体育館の1月のイベント情報です。1月14日に「あそび忍ジャーになろう!」という親子向けのイベントを開催します。この2年間はオンラインで実施していたのですが、今年は感染対策に十分配慮したうえでリアル開催いたします。子どもたちの笑顔と笑い声が館内に溢れるのをスタッフ一同とても楽しみにしています。

● Easy Exercise Menu

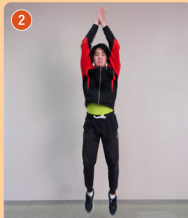
2023年最初のイージーエクササイズは『スクワットジャンプ(以下『SQJP』)』をご紹介します。

『SQJP』はたくさんの筋肉を動かす種目ですので、これを行うだけで全身を鍛えることができます。また、有酸素運動も兼ねるので脂肪燃焼の効率が良く、ダイエットにも効果的です。『SQJP』は跳躍しないスクワットよりも高い負荷がかかります。いつものトレーニングでは物足りなくなった方、年末年始のお休みで身体が鈍ってしまった方にはオススメです。『SQJP』にはいくつか種類がありますが、今回は比較的簡単なものをご紹介します。

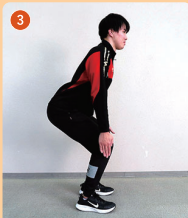
『スクワットジャンプ』をやってみましょう!



① 軽く腰を落とし、お尻を後ろに突き出した姿勢をとります。



② ①の姿勢から真上に跳び、両手を頭上で合わせます。



③ つま先から着地し、①の姿勢に戻ります。

①～③を5回～10回、3セットを目標に行いましょう。

POINT!

着地時にかかとが当たると膝を痛める原因となるので、必ずつま先から着くようにしましょう。



NG!

膝がつま先より前に出ないようにしましょう。



● West News

● 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

2023年も西体育館をよろしくお願いいたします。皆さま、今年の干支は「卯(うさぎ)」です。

卯には「安全」「温和」という意味があるそうです。穏やかなうさぎの様子から、人々が込めた願いなのかもしれません。(諸説あり) また、卯のように跳ねるという意味もあり、新しいことを始めるのにとっても縁起が良い年だと言われています。他にも「希望あふれる年」や「景気回復の年」なども…。コロナ禍でさまざまな制約が残る中ですが、少しずつ緩和もされてきました。習い事を再開したり、興味があるスポーツを始めてみるのはいかがでしょうか。今年はうさぎにあやかって、飛躍する年にいたしましょう!



● 西体育館の教室について

皆さま、西体育館で毎週開催している教室をご存じでしょうか? 今回はその中の1つ「西ササイズ」をご紹介します。この教室は火曜日に1回、金曜日に2回と、多い時は週に3回開催しています。詳細やテーマなどは裏面のカレンダー、または西体育館のホームページをご確認ください。この教室では、自分の体重を負荷にして行う自重トレーニングや、ご自宅ではなかなか使用する機会がない道具(ステップ台やバランスディスクなど)を用いたトレーニングを行っています。初心者から中級者まで様々な目的の方が参加されているとても人気の教室です。

"運動を始めたいけど何をしたらいいかわからないな..."

"どんな感じなんだろう..."

少しでも興味が湧いた方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。



1

JANUARY

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。
※12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 元日 年末年始休館日	2	3	4	5	6 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	7
8	9 成人の日	10 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	11	12	13 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	14 ●あそび忍ジャーに なろう 10:00～14:00
15	16 休館日	17 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	18	19	20 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	21
22	23	24 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	25	26	27 ●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	28
29	30	31 ●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00				

●スポーツ教室のご案内です

西ササイズ①②③

各テーマに沿って、ストレッチやエクササイズを行います。初心者にもお勧めです。

- 開催日 ①2/16～3/31(毎週金曜)③1/10～3/28(毎週火曜)
- 時間 ①13:00～14:00 ②14:00～15:00 ③10:00～11:00
- 対象 18歳以上 ●料金 各350円(保険料含む)
- 定員 ①②各14名、③各20名
- 申込み方法

- ①教室開始10分前までに受付で名前を書いていただきます。
- ②定員より多い場合はその場で抽選を行います。
- ③参加者が決定し次第、参加料の支払いを行います。

※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。

65歳からの健康教室

ストレッチや筋力トレーニング等を低負荷で行います。

- 開催日 1/10～3/28(毎週火曜)
- 時間 9:00～10:00(1h)
- 定員 各20名(先着順)
- 対象 65歳以上
- 料金 各200円(保険料含む)
- 申込み方法 開催日前週の金曜9:00～19:00の間、電話予約でのみ受付を承ります。お電話していただいた、ご本人様のみの受付になります。

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!
1/18(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！2月は東体育館の指導員が担当します！

- 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、この紙面に掲載している各種教室の内容などをダウンロード可能です。また、福岡市公共施設予約システム「コミネット」の空き状況が確認できたり、西体育館専用のfacebookを閲覧することもできます。皆さまのご要望に沿う内容に更新していきたいと思っておりますので、ぜひご意見をお聞かせください。

