



Sporec News

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

福岡市立西体育館版

〒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

3月は卒業式、お彼岸、お花見などの行事が多くありますね。進学や就職などで新生活に向けた準備の時期でもあり、慌ただしい日々を過ごされている方も多いと思います。だんだんと気温も上がって暖かくなるのは良いのですが、季節の変わり目の気温差に身体が慣れておらず、体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり栄養と休息を取って、忙しい時期を乗り切りたいものです。多忙な中でも「自分の時間」を持つことで気分転換ができ、気持ちをリフレッシュすることができますね。スポーツやお出かけ、映画鑑賞、コンサートなど楽しみ方は色々かと思えます。私がこの3月に楽しみにしているのは3月8日から始まる「ワールド・ベースボール・クラシック(WBC) 2023」です。勿論テレビ観戦ですが、大谷選手をはじめメジャーリーグで活躍する選手が勢ぞろいするので、とても楽しみにしています。野球ファンとしては1試合でも多くの試合を観たいので、ついつい「勝ち進んでほしい!」と思ってしまうのですが、きっと栗山監督のプレッシャーは私の想像も及ばないほどだと思います。WBCが終わるころには春の選抜高校野球が始まります。私の3月は野球漬けになりそうです。

● Easy Exercise Menu

今回のイージーエクササイズは『クラムシェル』をご紹介します。『クラムシェル』は簡単にお尻を鍛えることができます。普段あまり使えていない「中殿筋」「梨状筋」という筋肉を使うエクササイズで、道具を使わなくても、やる気さえあればできる種目です!ぜひご自宅挑戦してみてください。

『クラムシェル』をやってみましょう!

① 左のように横向きに寝て膝を曲げます。下の手で腕枕をし、上の手は腰に持っていきましょう。肩から腰までがまっすぐになるようにしましょう。



② この姿勢でスタートします。



③ 重ねた上の足をゆっくりと開き、その後、ゆっくり戻します。

①~③を左右10回ずつ、3セットを目安に行いましょう。

POINT!

動作はゆっくりと行いましょう。

NG!

動作を行うときに身体が後ろに倒れないように注意しましょう。

● West News

3月に入り、春の訪れを感じる季節になりました。今年度も残すところ1ヵ月となりましたね。1月は「往ぬる」、2月は「逃げる」、3月は「去る」と言われるように、去っていく3月には寂しい「別れ」のイメージがあります。しかし、別れの後には新しい出会いが待っています♪西体育館では令和5年度も子ども向けから高齢者向けまで、様々な内容のスポーツ教室やイベントを計画しております。スポーツ教室に通って健康的な生活を送るだけでなく、参加者同士での交流や、お友達づくりにも最適な場です。

「どんなスポーツ教室があるのかな...」「何から始めたら良いのかな...」そんな皆さまへ、4月・5月からスタートするオススメの教室をご紹介します♪

● かんたんエアロビクス

初心者でも取り組みやすく、楽しくみんなで身体を動かします。

日程 4/6~6/1(毎週木 全8回)

時間 9:30~11:00

対象 18歳以上(一般)



● かけっこ教室

様々な動きの中で、楽しく走り方を学びます。

日程 5/10~6/28(毎週水 全8回)

時間 ①16:00~17:00 ②17:00~18:00

対象 ①年中・年長 ②小学1~2年生



● リフレッシュ☆夜ヨガ

夜のヨガで身体をリフレッシュ!睡眠の質を高めます。

日程 5/10~6/28(毎週水 全8回)

時間 19:15~20:45

時間 18歳以上(一般)



教室によって申込期間が異なります。詳細は西体育館HPやSNSでご確認いただけますようお願いいたします。ご不明な点は、お気軽にお問合せください。皆さまのご参加を、心よりお待ちしております。

西体育館
ホームページ
SNSは
こちらから



ホームページ



Instagram



Facebook

3

MARCH

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。※前週金曜日より受付。

※1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
					●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	
5	6	7	8	9	10	11
		●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00			●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	
12	13	14	15	16	17	18
		●65歳からの健康教室 9:00～10:00 ●西ササイズ③ 10:00～11:00	●スポレク do it! 14:00～14:30		●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	春分の日			●西ササイズ①② ①13:00～14:00 ②14:00～15:00	
26	27	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

トレーニングルーム

トレーニング始める方、増えてます！
トレーナーやお友だちと一緒に始めませんか？

- 利用可能時間 9:00～21:00 (21:00までに完全退室)※¹
- トレーニング室内定員 35名まで※²

施設使用料

一般	260円	70歳以上	無料(身分証明書提示要)
65歳～69歳	130円(身分証明書提示要)	中学生/高校生	90円/130円※ ³ (学生証提示要)

利用可能器具に関することや西体育館に関するお問い合わせはホームページ、またはお電話で承っております。

※¹利用時間は発券後2時間以内となります。※²定員を超える場合は待ち時間が発生します。
※³中学生の方は必ず保護者の付き添いが必要です。

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!

3/15(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！

3月は西体育館の指導員が担当します！

- 開催形式 「Zoom」を使用
- 時間 14:00～14:30(13:45～Zoom入室可)
- 定員 毎回20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。

●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く思いますので、ぜひご意見をお聞かせください。

