



福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

Sporec News



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>

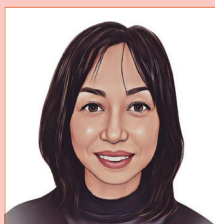
西体育館公式LINE
始めました！

お友達登録
よろしく
お願いします



5

2023.5.01発行



西体育館 館長
櫻木 浩子

● 櫻木館長のつぶやき

今年は花の開花が例年より早く、藤やつつじもすでに花の見ごろを過ぎているようです。暦の上では5月5日は立夏です。今年の夏の気温は平年並みか高いと予想されています。寒暖差がある5月は体温調節が上手くできず「熱中症」を引き起こすこともあります。体育館をご利用の際は、こまめな水分補給を心がけ熱中症にご注意ください。

さて、3月のWBC優勝をきっかけに野球ファンが増えた聞き、野球ファンとしては嬉しいかぎりです。ソフトバンクホークスも連勝して快調な滑り出しを見せてくれましたので、今年は優勝奪還を期待しています。

ところで、マスクの着用も自由になって、マスクなしの笑顔が見られるようになりました。やっぱりこのほうがいいなと感じています。体育館ではお客様の対応をする際、まだマスクを着用していますが、早くマスクなしの笑顔で皆さまをお迎えできるようになるといいなと思っています。

● Easy Exercise Menu

今回のイージーエクササイズは、足腰強化やヒップアップにお勧め！『ヒップアブダクション』をご紹介します。主にお尻の横側の「中殿筋」という筋肉を使います。この筋肉が弱いと、歩行時のバランスが悪くなりやすく、姿勢が悪くなる原因にも繋がります。「中殿筋」を鍛えて歩行姿勢美人を目指しましょう！

『ヒップアブダクション』をやってみましょう！



① 横向きになり、頭を支えるために手を枕のようにします。上側の手は床に着けて体がブレないように支えましょう。



② 上側の足を45度ぐらいの角度になるように上げていきます。膝は曲げずに動かしましょう。

①②を連続して、左右10回ずつ3セットを目安に行いましょう。

POINT!

- 足を上げていく際に上側の手でおしりを触って、筋肉に力が入っているか確認しながら行いましょう。
- 上半身はリラックスさせ、足の小指の方から上げていくイメージを持って行いましょう。

NG!



体が「く」の字に曲がってしまったり、背中が反ったりしないように気を付けましょう。

● West News

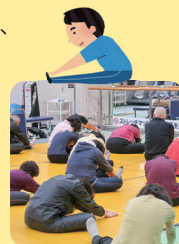
● 西体育館のNEWスポーツ指導員ご紹介！

新年度より、新しいスポーツ指導員が仲間入りいたしました！「大本 優花(おおもと ゆうか)」指導員です。専門競技は、バスケットボールです。明るく元気に皆様をお待ちしております。また、健康に関するお悩み相談なども受け付けておりますので、ぜひ気軽にお声かけください♪どうぞよろしくお願いいたします。

● 「ウェストストレッチ30」実施のお知らせ

5月からトレーニング室のストレッチエリアで、30分間のショートレッスンを実施いたします。

内容 ストレッチと簡単なエクササイズ
日時 毎週金曜日(年末年始・祝日を除く)
14:30~15:00(30分間)
料金 トレーニング室の利用料金
人数 20名程度
受付 開始15分前より受付開始(先着順)



レッスン実施中は、参加者以外のストレッチエリアのご利用はご遠慮いただいております。ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解いただけますようお願いいたします。皆さまのご参加をお待ちしております！



利用方法や各種教室・イベント情報は、お電話で問い合わせいただくか、西体育館ホームページ、または各種SNSをご確認ください。

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

5

May

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。

※ 教室のスケジュールは、4月15日時点での予定です。
状況により変更になる場合がございますので、予めご了承下さい。

● 開催日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8	9 ● 西ササイズ①② ① 9:00 ~ 10:00 ② 10:00 ~ 11:00	10	11	12 ● ウエストレッチ30 14:30 ~ 15:00	13
14	15 休館日	16 ● 西ササイズ①② ① 9:00 ~ 10:00 ② 10:00 ~ 11:00	17	18	19 ● スポレク do it ! 14:00 ~ 14:30 ● ウエストレッチ30 14:30 ~ 15:00	20
21	22	23 ● 西ササイズ①② ① 9:00 ~ 10:00 ② 10:00 ~ 11:00	24	25	26 ● ウエストレッチ30 14:30 ~ 15:00	27
28	29	30 ● 西ササイズ①② ① 9:00 ~ 10:00 ② 10:00 ~ 11:00	31			

● スポーツ教室のご案内です

西ササイズ①②

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。
初心者の方にもオススメです。

- 日程 5月2日～5月30日 毎週火曜日
- 時間 ①9:00～10:00(60分) ②10:00～11:00(60分)
- 対象 18歳以上 ● 料金 各500円(保険料を含む)
- 定員 ①②各20名
- 申込方法 事前の電話予約は不要です。
- (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。

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!
5月19日(金)

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！5月は西体育館のスポーツ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。

