

Sporec News

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

福岡市立西体育館版

11

2023.11.01発行

〒819-0041 福岡市西区拾六町1丁目13番35号

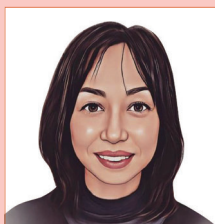
TEL | 092-882-5144 FAX | 092-882-5244

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



西体育館 館長
櫻木 浩子

● 櫻木館長のつぶやき

もう11月ですね。これからの季節、マラソンと駅伝の大会が目白押しです。体育館には各地のマラソン大会のランナー募集のポスターがたくさん届きます。地域ならではのマラソン大会が開催されていることがわかります。そして11月12日は福岡マラソンが開催されます。今年は記念すべき10回大会を迎えるそうです。福岡マラソンは地域による工夫を凝らした応援も名物となっています。西体育館もランナーのみなさんを沿道から応援します。小戸西交差点付近でのぼりと横断幕を掲げて応援しますので、ゴール目指して頑張ってください。

そろそろ紅葉の見ごろとなります。私は糸島に住んでいるのですが、雷山千如寺大悲王院の紅葉が有名です。樹齢400年の大カエデと庭園の200本以上のモミジが見事に色づきます。他にも樹齢900年のイチョウもありそれは見事です。この数年お出かけすることが少なかったので紅葉狩りに出掛けてみようと思います。皆さんのオススメの紅葉はどこですか?

● Easy Exercise Menu

今回のイージーエクササイズは『お尻周りのトレーニング』をご紹介します。この種目は、片脚ずつじっくり動かすので股関節やお尻周りがしっかりと動くようになります。また、股関節がスムーズに動くことで、ウォーキングも楽になります。お尻の筋肉をしっかりと意識することでヒップアップ効果もありますので、是非チャレンジしてみてください。

『お尻周りのトレーニング』をやってみましょう!



① 脚は腰幅程度に開き、両手で椅子の背もたれを持ちます。



② 左脚を前へ持ち上げ、床についている足で身体を支えます。



③ 左脚をゆっくり後ろへ引いて②の位置まで戻します。

- ・①～③を左右10回×3セット行いましょう。
- ・難易度を上げたい場合は、脚を引くと同時に反対の手も持ち上げてみましょう。

NG!

脚を後ろに引く際には、**膝が曲がらないよう**に注意しましょう。



POINT!

勢いをつけず、お尻の筋肉が硬くなる位置までしっかり脚を引きましょう。

● West News

● 福岡マラソン2023開催!

11月12日に福岡マラソン2023が開催されます。事前に申し込みをした方が出場が可能で、「天神」から「糸島市の志摩館付近」までの42.195kmを走ります。その他にも「車いす競技 (5.2km)」や「ファンラン (5.2km)」も行われるようです! もしご自宅の近くやお出かけの際は少しでも覗いて応援してみてください! 交通規制により西体育館周辺も込み合う可能性がございます。お気をつけてお越しください。

● 冬到来!

10月半ばから徐々に気温が下がってきましたね! 今年も昨年のように異常気象になる可能性があります。外に出る前に天気予報を確認しましょう!

トレーニング室の利用券を購入すると競技場2階にあるコースをご利用できることはご存じでしょうか? 「歩きたいけど外が寒すぎる!」という方にお勧めです! 1周が約150mあり、快適に運動できます。大会時は使用できませんが、気になる方はお気軽にスタッフにお尋ねください。また、冬は太りやすい時期とも言われています。「つつい食べ過ぎてしまった」、「寒くて運動を控える」など、他の季節に比べて運動量が減って消費カロリーが少なる傾向があります。トレーニング室は室温によって暖房が入り、快適な部屋で運動することが出来ます! 太りにくい身体づくりにもランニングマシンやフィットネスバイクなどの有酸素運動がおすすめです。その他にも西体育館のトレーニング室には数多くのマシンを設置しておりますので、冬も元気に動いて太りにくい身体づくりを行っていきましょう! 西体育館ではトレーニングやストレッチの教室を開催しております。詳しくは裏面をご覧ください。

MEMO

トレーニング室の混雑状況はこちらから確認できます。ご不明な点等ございましたらお気軽にお問い合わせください。



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。

※ 教室のスケジュールは、10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 文化の日	4
5	6	7 ●西ササイズ①② ① 9:00 ~ 10:00 ② 10:00 ~ 11:00	8	9	10 ●ウエストレッチ30 ・ 14:30 ~ 15:00	11
12	13	14 ●西ササイズ①② ① 9:00 ~ 10:00 ② 10:00 ~ 11:00	15	16	17 ●スポレク do it ! ・ 14:00 ~ 14:30 ●ウエストレッチ30 ・ 14:30 ~ 15:00	18
19	20 休館日	21 ●西ササイズ①② ① 9:00 ~ 10:00 ② 10:00 ~ 11:00	22	23 勤労感謝の日	24 ●ウエストレッチ30 ・ 14:30 ~ 15:00	25
26	27	28 ●西ササイズ①② ① 9:00 ~ 10:00 ② 10:00 ~ 11:00	29	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。テーマはホームページをご確認ください。

●日程 11/10、11/24、12/1、12/15、1/12、1/26、2/2、2/16

●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。

※西体育館(TEL:092-882-5144)までお問い合わせください。

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!

11月17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！ 11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、X(旧Twitter)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いますので、ぜひご意見をお聞かせください。

