



福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立西体育館版

12

2023.12.01発行

〒819-0041 福岡市西区拾六町1丁目13番35号

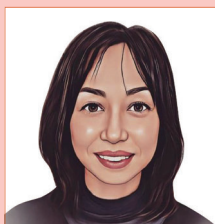
TEL | 092-882-5144 FAX | 092-882-5244

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



西体育館 館長
櫻木 浩子

● 櫻木館長のつぶやき

師走を迎えると何かと気忙しくなりますね。クリスマスや忘年会などのイベントも多く、楽しみたいですね。私は博多駅前や市役所前広場で開催されているクリスマスマーケットに行くのが楽しみの一つになっています。今年から「クリスマスアドベント」と総称が変わり、会場も貴賓館前広場や大名ガーデンシティも増えると聞きました。どんどん規模が拡大していますね。この時期外食も増えてついつい暴飲暴食をしまい、胃腸の調子を崩してしまうこともあります。体調管理には十分に気をつけたいものです。また身体の冷えは免疫力を低下させ風邪など病気にかかりやすくなります。湯船に浸かったりウォーキングや筋トレなど、年末年始の期間も適度な運動を行い健康でお過ごしください。新年は1月5日(金)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

今回のイージーエクササイズは『トライセプスエクステンション』です。二の腕についている「上腕三頭筋」を鍛える種目です。

今回は片手でできる方法をご紹介します。準備物として、水を入れたペットボトルやダンベルがあるとより効果を実感しやすいです。片手ずつ行っていきましょう。

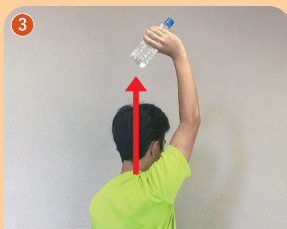
『トライセプスエクステンション』をやってみましょう！



① 頭の後ろ(首の付け根付近)にペットボトルを保持します。



② ヒジが頭の横に来るようにします。



③ ゆっくりヒジを天井方向に伸ばします。

POINT!

ヒジが開いてしまわないように気を付けましょう。
ヒジの曲げ伸ばしをしっかり行うことでより効果が出ます！

● West News

● かぼちゃで健康と運氣アップ!!

12月に入ってすっかり日が短くなり、冬を感じる季節になってきました。

12月22日には1年で最も日が短い『冬至』を迎えますが、実はこの冬至に食べると運氣を上げると言われる食べ物がいくつかあります。特に「ん」がつく食べ物は運がつくとされていて、中でも漢字で南瓜(なんきん)と書くかぼちゃは「ん」が2回もつくことから、縁起がいい食べ物として知られています。

そんなかぼちゃ、栄養も豊富でビタミンや食物繊維を中心にいろいろな栄養素が凝縮されており、その働きから期待される効果はたくさん！

- ・動脈硬化や心筋梗塞の予防
- ・感染症の予防、
- ・アンチエイジング
- ・貧血予防
- ・便秘の解消
- ・美肌、美髪
- ・ストレスから守る



などなど…

かぼちゃパワーで風邪にも打ち勝ち、ぜひ来年も元気に体育館でお会いしましょう！

● 年末年始の休館日について

毎年多くのお問い合わせをいただき、年末年始休館日についてお知らせいたします。

今年も例年通り、**12月28日(木)～1月4日(木)**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。



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。

※ 教室のスケジュールは、11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
年末年始休館日のお知らせ ◆年末年始休館日:令和5年12/28(木)～令和6年1/4(木) ※お間違えのないようご注意ください。 なお、12/27(水)と1/5(金)につきましては、通常通り営業をしております。					1 ●ウエストレッチ30 ・14:30～15:00 ●夜トレ ・19:30～20:30	2
3	4	5 ●西ササイズ①② ① 9:00～10:00 ② 10:00～11:00	6	7	8 ●ウエストレッチ30 ・14:30～15:00	9
10	11	12 ●西ササイズ①② ① 9:00～10:00 ② 10:00～11:00	13	14	15 ●スポレク do it ! ・14:00～14:30 ●ウエストレッチ30 ・14:30～15:00 ●夜トレ ・19:30～20:30	16
17	18 休館日	19 ●西ササイズ①② ① 9:00～10:00 ② 10:00～11:00	20	21	22 ●ウエストレッチ30 ・14:30～15:00	23
24	25	26 ●西ササイズ①② ① 9:00～10:00 ② 10:00～11:00	27	28 年末年始休館日	29	30
31						

● 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 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!
12月15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！12月は東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。

