

Sporec News

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

福岡市立西体育館版

4

2024.4.01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

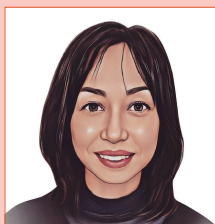
URL | <https://www.fukuoka-nishi-gym.jp>

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



● 櫻木館長のつぶやき



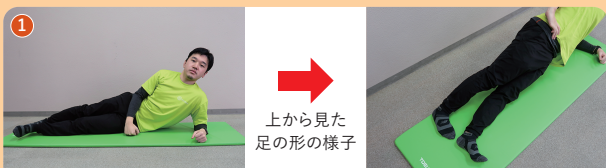
西体育館 館長
櫻木 浩子

桜も開花して春爛漫です。今年のお花見はどこに行かれますか。今年は3月に寒の戻りがあったので3月27日と開花が遅くなりました。桜の開花日を調べてみたのですが3年前の2021年は3月12日、2022年は3月17日でした。入学式までが残っているかもしれませんね。さて登山報告です。3月3日は小雨が降るあいにくの天気でしたが可也山に登り、下山後は牡蠣小屋で牡蠣三昧の楽しい一日でした。ところでパリ五輪の話ですが、すでにサッカーや柔道、レスリングなど様々な種目で代表選手が内定しています。その中でも注目したいのは卓球です。東京オリンピックでメダルを獲得しているので期待も大きい競技ですが、先日の世界卓球の試合を見ていると東京の時よりもさらに強くなっていると思いました。新キャプテンの早田ひな選手は福岡(北九州)出身です。彼女の美しさと強さにすっかり虜になり、私の「推し」です。さて新年度です。今年度もよろしくお願ひいたします。

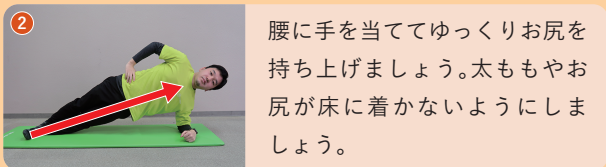
● Easy Exercise Menu

今回のイージーエクササイズは『サイドプランク』をご紹介します。『サイドプランク』はお腹の横を鍛えることができます。ぽっこりお腹解消や姿勢改善の効果があります。慣れていないとフォームが崩れやすいです。体幹部を意識して行いましょう。

『サイドプランク』をやってみましょう!



横向きになり、肘で上半身を支えます。下側にきた脚を前、上側の足を後ろに下げてバランスを取りやすくします。



腰に手を当ててゆっくりお尻を持ち上げましょう。太ももやお尻が床に着かないようにしましょう。

※②のイメージとして身体が一直線になるように持ち上げる。

【目標20秒×3セットを目指しましょう】

簡易バージョン

- ・バランスを崩さないようにおなかを意識しながら行いましょう。
- ・肩の真下にヒジを置くと安定しやすくなります。



● West News

2024年、早くも4月です。いよいよ本格的な春が到来し、さわやかな陽気になりました。何か新しいことを始める絶好の時期だと思います。みなさまの生活に運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。運動することで、体温が上がり免疫力を高めることにもつながります。また、心身をリラックスさせストレス発散にもなります。西体育館では令和6年度も様々なスポーツ教室や行事を計画しております。



4月から9月までの教室をご紹介します♪

●一般向け教室●

教室名	対象	実施期間
かんたんエアロピクス	40歳以上	4/5 ~ 5/31
骨盤調整ヨガ	18歳以上	6/6 ~ 7/25
美ボディピラティス①・②	18歳以上	6/7 ~ 7/26
脂肪燃焼エアロピクス	18歳以上	9/5 ~ 10/24
西ササイズ①・②	18歳以上	通年 / 毎週火曜
ウエストストレッチ	18歳以上	通年 / 毎週金曜

●子ども・親子向け教室●

教室名	対象	実施期間
かけっこ教室①	年中・年長	4/5 ~ 5/31
かけっこ教室②	小学1~2年生	4/5 ~ 5/31
夏休み☆キッズ空手教室	小学1~6年生	7/29 ~ 8/7
親子リズム体操教室	1歳半以上5歳以下の子とその親	9/4 ~ 10/23
パルクール教室	小学1~4年生	9/21 ~ 11/9

教室によって申込期間が違いますので、詳しくは、【西体育館ホームページ】にてご確認ください。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。皆様のご参加を心よりお待ちしております♪



HPIは
こちらから

4

April

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、3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 ●西ササイズ①② ① 9:00～10:00 ② 10:00～11:00	3	4	5 ●ウエストレッチ30 ・14:30～15:00	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 ●ウエストレッチ30 ・14:30～15:00 ●スポレクdo it! ・14:00～14:30	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 昭和の日	30 ●西ササイズ①② ① 9:00～10:00 ② 10:00～11:00				

●Pick Up

こどもの日イベント

今話題の「モルック」や「ディスゲッター」を体験できるイベントです。誰でも楽しみやすいニュースポーツを体験し、高得点を目指しましょう！

- 開催日 令和6年5月5日(祝)
- 時間 10:00～13:00(出入り自由)
- 対象 幼児、小学生とその家族
- 定員 30名(保護者除く)
- 料金 無料
- 持ち物 飲み物、室内履き(上履き可)
- 申込方法 西体育館宛に電話で申し込み。当日も受け付けております。気軽にお尋ねください。

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!
4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！4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っておりますので、ぜひご意見をお聞かせください。

