



# Sporec News

福岡市立西体育館  
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

福岡市立西体育館版

5  
2024.5.01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

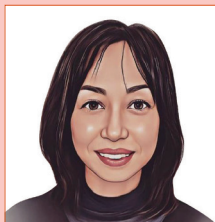
URL | <https://www.fukuoka-nishi-gym.jp>

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

5月は新緑が眩しく色々な花が咲き乱れますね。フジにツツジ、ポタン、シャクヤクなど皆さんはどのお花を見に行きますか?私は宮地嶽神社に菖蒲を見に行こうかと計画しています。10万株の菖蒲が見られるそうです。池いっぱいのお花菖蒲は壮観でしょうね。それから恒例となってきた登山報告ですが、佐賀の黒髪山(有田)に登り、下山後は武雄温泉に浸かりました。翌日にはあれほど痛かった足腰の筋肉痛が最近ほとんどなくなり、足が強くなったかなと少し自信がついてきました。さて、パリ・オリンピックの話ですが、先日のテレビで開会式の概要が放送されておりご存じの方も多いと思いますが、スタジアムの外で行われ、選手団の入場はセーヌ川を国ごとの船に乗ってパレードすると聞きました。距離にして6kmに及びセーヌ川沿いの上の歩道からは無料で見ることが出来るそうです。色々な試みがされるオリンピックのようで、7月の開催が楽しみです。

## ● Easy Exercise Menu

今回はお腹の下腹を中心に引き締める『レッグレイズ』をご紹介します。主に使われるのは「腹直筋」という筋肉で、お腹を引き締まり、疲れにくい身体をつくることができます。下腹部を集中的に鍛えるので、ぽっこりお腹でお悩みの方にもオススメの種目となります。是非お試しください。

### 『レッグレイズ』をやってみましょう!



① リラックスした状態で仰向けに横になり、両手両足を伸ばします。

カートを浮かせた状態からキープします。



② 両足を真上に伸ばし、両手の甲を上に向けたまま、身体の両脇に置いて体勢を安定させます。



③ 膝を伸ばしたまま両足をゆっくり近づけ、床から10~15センチのところで止め、素早く②の状態に戻ります。

※5往復3セットを目安に行いましょう。

### POINT

- ・膝を大きく曲げない。
- ・両足を下ろす際、腰が反らないよう注意しましょう。



## ● West News

### ◆西体育館の新しいスポーツ指導員のご紹介!

4月より、新しいスポーツ指導員が入社しました。「江頭(えがしら)」指導員です。



#### Q. 専門競技は?

A. サッカー

#### Q. 趣味は?

A. カフェ巡りなど

#### Q. 意気込みをどうぞ!

A. 1日でも早く教室指導ができるよう頑張ります!  
健康に関するお悩みやトレーニングに関することなど、トレーニング室や館内で見かけましたら、ぜひ気軽にお声掛けください♪

### ◆こどもの日だけじゃない、こどもの日!

澄みわたる晴天で青葉がまぶしい季節となりました。草花が芽吹き元気に育つように、5月にはこどもの成長を祝う「こどもの日」を迎えますね。古来中国から伝わった端午の節句は、元は菖蒲を用いて無病息災願う日でしたが、日本へ到来する過程で菖蒲と「尚武(しょうぶ)」が掛け合わされ、武家の男子の成長と健康を祝う日へと変わったとされています。その後、祝日法により5月5日は「こどもの人格を重んじ、子供の幸福をはかるとともに、母に感謝する日」と定められました。

実は、「こどもの日」はこどもだけではなく母親への感謝の意味も込めた親子の祝日だったんですね。そこで、西体育館ではこどもの日に「こどもスポーツチャレンジday」というイベントを開催

します! 9枚のパネルをディスクで打ち抜く『ディスク

ゲッター』やオリンピック種目にも選ばれた『モルック』などのブースを設置します。

詳細は裏面に記載していますので、是非親子でご参加ください!



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
<b>こどもスポーツチャレンジday</b> ●日時 5月5日(日)10:00～13:00 ●場所 武道室 ●対象 幼児・小学生とその保護者 ●参加方法 事前に西体育館宛に電話での申し込み。 ※ご不明な点がありましたら、西体育館までお問合せください。 (TEL:092-882-5144)			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日 【イベント】 こどもスポーツ チャレンジ day	6 振替休日	7 ●西ササイズ①② ① 9:00～10:00 ② 10:00～11:00	8	9	10 ●ウエストストレッチ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 ●ウエストストレッチ30 ・14:30～15:00 ●スポレクdo it! ・14:00～14:30	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	24 ●ウエストストレッチ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	31 ●ウエストストレッチ30 14:30～15:00	

### ●スポーツ教室のご案内

#### 美ボディピラティス①②

呼吸や体幹を意識して、身体を内側から変えていきます。

- 開催日 ①② 6月7日(金)～7月26日(金) (毎週金曜日 全8回)
- 時間 ①19:00～20:00(1時間) ②20:00～21:00(1時間)
- 対象 18歳以上
- 定員 ①②各25名(応募者多数の場合抽選にて決定)
- 料金 各6,000円(保険料含む)

●申込方法 往復はがきに①教室名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号を記入のうえ、西体育館までご郵送ください。西体育館窓口でも応募できます。※窓口にて応募の場合、63円もしくはは官製はがきをご持参ください。

●応募期間 5/1～5/15(必着) ※ご不明な点がありましたら、西体育館(TEL 092-882-5144)までお問い合わせください。

#### 骨盤調整ヨガ

骨盤を意識しながらヨガのポーズを行います。  
産後ママにもおすすめの教室です。

- 開催日 6月6日(木)～7月25日(木) (毎週木曜日 全8回)
- 時間 11:15～12:45(1.5時間)
- 対象 18歳以上 ●定員 25名(応募者多数の場合抽選にて決定)
- 料金 5,600円(保険料含む)
- 託児有り 費用:無料(事前申込必要)

### ●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。

