



Sporec News

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

福岡市立西体育館版

8

2024.8.1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

Instagram



部屋の空き情報
やトレーニング室
混雑状況などを
お知らせ!

● 櫻木館長のつぶやき



西体育館 館長
櫻木 浩子

今月は私の登山報告からです(笑) 7月7日から10日まで立山黒部アルペンルートに行ってきました! 登山初心者にもかかわらずチャレンジしました。登山当日はあいにくの雨と強風で雄山(3,003m)の頂上までは登れませんでした。標高2,700mまでは到達することが出来ました。7月というのにまだ雪が残っていて、九州人の私にとっては見る景色のすべてが新鮮で雄大な自然に感動した3泊4日の旅でした。次は頂上を目指してリベンジしたいと思います。

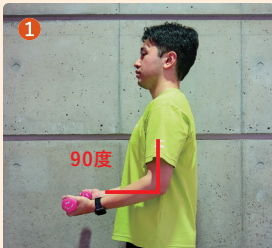
さて、バスケットやバレーボールなどの大会で利用の多い西体育館ですが、8月の土曜日とそのほとんどが大会実施の予定です。個人利用を楽しみにしている方も多いと思いますが、ご理解の程よろしくお願いたします。大会が早く終了した場合は個人利用に開放しています。その際は西体育館のSNS(Instagram、Facebook、X)でお知らせをしていますので、是非フォローをしてくださいね。よろしくお願いたします。

● Easy Exercise Menu

『アームカール』

今回は腕(上腕二頭筋)を鍛える『アームカール』を紹介します。腕の力を付けて疲労しにくい身体をつくりましょう。お家でも簡単に取り組むことのできる種目です! 重りなしでも、回数を増やすことで腕のシェイプアップも目指すことができます!

!! 『アームカール』をやってみましょう!!



まっすぐな姿勢で立ち、脇を閉じます。肘が90度の角度になるように保ちましょう。この時腕の向きは手のひらが天井を向くようにしてください。



しっかりと握った状態から握りこぶしを自分の肩に近づけていきましょう。腕の力こぶがムキyyətになれば筋肉をしっかり使えていると思ってください。

ペットボトルや水筒などに水を入れてとダンベルの代わりに、より効果が見込めます!

①②を繰り返します!

左右両方の腕を「10回×3セット」を目標に行ってみましょう!
(慣れてきたら回数を増やしてみましょう!)

【POINT!】

- ・肘を支点として繰り返し動作を行いましょ。
- ・軽い状態で回数を増やすことでシェイプアップ効果があります。
- ・腕を下ろしたところから始めると腕が全体的に鍛えられます。



肘が身体から離れている

● West News

大会開催日の駐車場混雑予想について

「大会開催日」は駐車場が混み合い、利用者の皆さまには大変ご不便をおかけしております。8月から大会開催日をカレンダー(裏面)に記載しています。その日は満車が予想されますので、出来るだけ公共交通機関でお越しください。また近隣の商業施設の駐車場に駐車することもお控えていただくよう重ねてお願い申し上げます。ご理解とご協力よろしくお願いたします。

ご協力よろしく
お願いたします



一緒に『パトラン』しませんか?

パトランはパトロールランニングの略で街を走ってパトロールする活動です。誰でもどこでもいつでも取り組める社会参画です。西体育館でも地域の見守りとして始めました。

身近なボランティアとして私たちと一緒に走りませんか? ゆっくりとしたペース(会話が出来る程度の速さ)で走りますので運動が苦手な方でも気軽に参加できます。赤いTシャツを見かけたら声をかけてください!

赤いTシャツが
目じるし!



8月のパトラン実施予定日

8月8日(木)、8月27日(火)

17:30~18:00(※雨天中止)

日	月	火	水	木	金	土
				1 ●大会開催日(※) 混雑	2 ●ウエストレッチ30 14:30~15:00 ●大会開催日(※) 混雑	3 ●大会開催日(※) 混雑
4	5	6 ●西ササイズ①② ①9:00~10:00 ②10:00~11:00	7	8 ●大会開催日(※) 混雑	9 ●ウエストレッチ30 14:30~15:00	10 ●大会開催日(※) 混雑
11 山の日 ●大会開催日(※) 混雑	12 振替休日	13	14	15	16 ●ウエストレッチ30 14:30~15:00 ★スポレク do it! 14:00~14:30	17 ●大会開催日(※) 混雑
18 ●大会開催日(※) 混雑	19 休館日	20 ●西ササイズ①② ①9:00~10:00 ②10:00~11:00	21	22	23 ●ウエストレッチ30 14:30~15:00	24 ●大会開催日(※) 混雑
25 ●大会開催日(※) 混雑	26	27 ●西ササイズ①② ①9:00~10:00 ②10:00~11:00	28	29	30 ●ウエストレッチ30 14:30~15:00	31 ●大会開催日(※) 混雑

●スポーツ教室のご案内

脂肪燃焼!エアロビクス

元気いっぱい汗をかき、体内の脂肪を燃焼させましょう

- 【日程】9月5日～10月24日(毎週木曜日 全8回)
- 【時間】11:15～12:45(1.5時間)
- 【料金】5,600円(保険料含む)【対象】18歳以上
- 【定員】25名(応募者多数の場合抽選にて決定)
- 【申込方法】往復はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③ご年齢④住所⑤電話番号を記入の上、西体育館までご応募ください。
- 【応募期間】8月1日～8月15日(必着)

パルクール教室

走る・飛ぶ・登る・回るなどの動きを取り入れ、コーディネーション能力を刺激します。

- 【日程】9月21日～11月9日(毎週土曜日)
- 【時間】15:15～16:45 【料金】6,000円
- 【対象】小学1～4年生
- 【定員】20名(応募者多数の場合抽選にて決定)
- 【申込方法】往復はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③保護者氏名④ご年齢⑤住所⑥電話番号を記入の上、西体育館までご応募ください。
- 【応募期間】8月15日～8月31日(必着)

※西体育館窓口で申し込みも可能です。その際は、官製はがきまたは63円をご持参ください。
※ご不明な点は、西体育館(TEL 092-882-5144)もしくは受付窓口までお問い合わせください。

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!
8月は東体育館の指導員が担当します!

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!

8月16日(金)開催

オンライン開催・参加費無料・要申込

- 【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WEBサイトでは、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。

