



Sporec News



福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

福岡市立西体育館版

9

2024.9.1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

8月前半はパリオリンピックに明け暮れ、今はパラリンピックを一生懸命見えています。メダルが取れたかどうかにかかわらず、本当にどの種目もたくさんの感動を与えてくれました。私の推しである卓球の早田ひな選手は個人で銅、団体では銀と腕を痛めていたにもかかわらず大健闘で、もう涙なしでは見られませんでした。スケートボードやスポーツクライミングなど若い選手の活躍も目立ち、今後も注目したいと思います。さて、西体育館ではニュースポーツの普及啓発として10月14日のスポーツの日に「モルックビギナーズ体験会」を開催いたします。詳細は下記の「West News」で紹介しています。是非ご家族やお友達どうし、職場の仲間とグループを作ってご参加ください。誰でも楽しめるのがニュースポーツの良さでもあります。この機会に是非「モルック」の面白さを皆さんに知ってほしいと思います。残暑も厳しい9月のようなので、もうしばらくは熱中症に気を付けましょう。

● Easy Exercise Menu

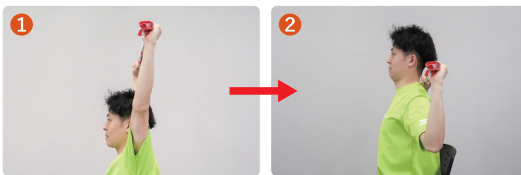
『ラットプルダウン』をやってみましょう!

今回のエクササイズは、タオルを使って行う『ラットプルダウン』をご紹介します。長めのフェイスタオルさえあれば、ご自宅でも簡単に行えるエクササイズとなっております。デスクワーク、日常生活で肩こりが気になる方にもオススメの種目となっております。是非チャレンジしてみてください! ※長めのフェイスタオルを用意しましょう

正面



側面



- 1 タオルの両端を持ち、背筋を伸ばした状態で両手を頭の上へ伸ばします
- 2 肩甲骨を真下の方へ引き寄せながら、肘を曲げていきます
- 3 ①の状態に戻します

「8回×2セット」を目標に行ってみましょう!

【POINT!】

- ・肘を曲げる時、肩甲骨周り・背中の筋肉を意識して行いましょう。
- ・呼吸は肘を曲げる時に息を吐き、伸ばす時に吸いましょう。
- ・痛みが出ない範囲で肩甲骨まわりを動かしましょう。

NG
バージョン



肘を曲げる際に腰を
反らないよう注意しましょう

● West News

モルックビギナーズ体験会・西体育館カップを開催!!

世界大会まで開催される人気のニュースポーツ『モルック』。『モルック』は、年齢を問わず誰もが楽しめるニュースポーツです。西体育館では初心者を対象にモルック体験会を開催します。ルール・マナーについて、1時間程度体験していただいた後に、モルックの醍醐味である試合を行います。スポーツの日に、楽しく汗を流しませんか?!みなさまのご参加をお待ちしております!!

日時: 10月14日(月・祝) 10時~13時

場所: 西体育館 競技場

申込方法: 9月26日(木)までにインターネットで事前申込

対象: 小学生~(小学生のみのチームは不可)

参加1チーム 2~4名



申込みはこちら

ニュースポーツ用具の貸出しを行っております!

西体育館では、モルックをはじめ様々なニュースポーツ用具の貸し出しを行っております。



カローリング



モルック(室内用)



モルック(屋外用)

お電話でご予約ができます。お気軽に
西体育館までご連絡ください。
※予約は利用月の3カ月前から受付ています。

9

September

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、8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。

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

●スポーツ教室のご案内

西deナイトZUMBA♪

ラテン系の音楽に合わせてながら、楽しく身体を動かします♪

【日程】10月31日～12月19日(毎週木曜日 全8回)

【時間】19:30～20:30(1時間)

【対象】18歳以上 【料金】6,000円(保険料含む)

【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:「西deナイトZUMBA」 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:9/15～10/15(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85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!9月は西体育館の指導員が担当します!オンライン開催
参加費無料
要申込

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!

9月20日(金)開催

【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。

