

〒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

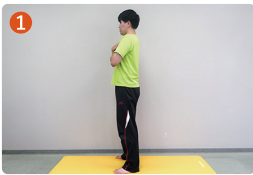
一年の中で一番過ごしやすい季節ですね。食べ物も美味しい運動するにもちょうど良い季節にやっとなりました。9月になっても日中は30度を超える日が続き、ずーっと夏が続いているような天気でした。この時期に夏の疲れが出ている方もいらっしゃるのではないですか。季節の変わり目ですので体調管理には気をつけましょう。さて西体育館からのおススメイベントの紹介です。誰もが楽しめる「新しい軽(ライトな)スポーツ」を市民の皆さんとワークショップを行い作りたと思います。福岡市南区で「パスタポー」というスポーツが生まれたように西区発祥のスポーツを私たちと一緒に作りませんか?3世代で楽しめるような面白いスポーツが作れたらいいなと思っています。応募については下記のwest newsの詳細をご覧ください。ところで皆さんの秋の楽しみは何ですか?私はやっぱり旬の食べ物を堪能することでしょうか。食べ過ぎ飲み過ぎに気を付けて楽しみたいと思います。

## ● Easy Exercise Menu

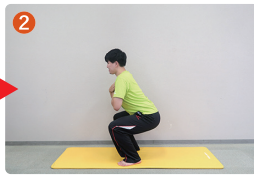
### 『スクワット』をやってみましょう!

今回のイージーエクササイズは「スクワット」をご紹介します。この種目は、太もも全体と姿勢保持筋の筋力アップ効果があります。主に太もも後ろの「ハムストリングスと大殿筋」、太もも前の「大腿四頭筋」という筋肉を使います。また、姿勢を保持する筋肉も使うので、姿勢が気になる方にもおすすめです。

(開始姿勢)



(動作中)



- 1 腰幅程度に足を開き、頭から踵まで一直線にする。
- 2 身体が丸まらないように股関節と膝を曲げ、膝の角度が90度になるように、お尻を地面に近づける。
- 3 ①②を繰り返して、5～8回を繰り返す。  
呼吸は下げる時に吸い、上がる時に吐く。  
両手でペットボトルを持つと、より難易度が上がる。

NG  
バージョン



※写真のように背中が丸まると腰に負担がかかり、痛めてしまう可能性があります。②の写真のようにしゃがんだときはくの字を作るように意識しましょう。

### 【POINT!】

腰や膝の痛みが気になる方は、股関節と膝を浅めに曲げるようにしましょう。

## ● West News

### ◆利用者アンケートご協力をお願い

10月より毎年恒例の利用者アンケートを行います。日頃、利用される中でお気づきのことやご要望などをお書き下さい。  
※記入していただいた要望が全て通るわけではございません。ご了承ください。回答期限：10月1日～10月31日

アンケートは館内にあるQRコードまたは下記のQRコードからご回答いただけます。ご不明な点がございましたら西体育館管理事務所までお問い合わせください。



利用者アンケート



### ◆スポレクづくりワークショップ

#### ～「らいすぽ」を作ろう～

「らいすぽ」とは楽しい軽(ライト)スポーツを略した言葉です。西体育館では地域のみなさまと一緒に、誰もが楽しめる新しい「軽(ライト)スポーツ」を作るワークショップ(全3回)を実施いたします!みなさまこの機会に是非、一緒に新しいスポーツを作ってみませんか?

下記のとおり、一般参加者の募集を行います。みなさまのご応募心よりお待ちしております。

新しい  
スポーツ



#### 新しい軽(ライトな)スポーツ

日時：2024年11/7、12/12、2025年1/16(全3回)  
午後2時～4時

対象：18歳以上(高校生不可)

定員：8名(抽選)

事前申込期間：2024年10月1日(火)～10月18日(金)

申込方法：電話、FAX、メール、来所

電話：092-882-5144 FAX：092-882-5244

mail：info@fukuoka-nishi-gym.jp

10  
October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、9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 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	2 ●大会開催日(※) 混雑	3	4 ●ウエストストレッチ30 14:30～15:00	5 ●大会開催日(※) 混雑
6 ●大会開催日(※) 混雑	7	8 ●大会開催日(※) 混雑 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	9	10	11 ●大会開催日(※) 混雑 ●ウエストストレッチ30 14:30～15:00	12 ●大会開催日(※) 混雑
13 ●大会開催日(※) 混雑	14 スポーツの日 ●大会開催日(※) 混雑 ●トレーニング室のみ 早朝開館8:00～	15 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	16	17	18 ●ウエストストレッチ30 14:30～15:00 ★スポレク do it! 14:00～14:30	19 ●大会開催日(※) 混雑
20 ●大会開催日(※) 混雑	21 休館日	22 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	23	24	25 ●ウエストストレッチ30 14:30～15:00	26 ●大会開催日(※) 混雑
27 ●大会開催日(※) 混雑	28	29 ●西ササイズ①② ①9:00～10:00 ②10:00～11:00	30	31		

## ●スポーツ教室のご案内

## 西ササイズ①②

テーマに沿って、様々なツール（トレーニング道具）を使用したトレーニングやコンディショニング、自重での筋力トレーニングを行う、一回完結型の教室です。（テーマはホームページで確認できます。）

【日程】毎週火曜日（休館日・お盆・祝日・年末年始を除く）

【時間】①9:00～10:00 ②10:00～11:00

※①②とも、準備・片づけを含め60分

【対象】18歳以上 【定員】各回20名 【料金】各回500円

【申込方法】参加日当日の教室開始10分前まで受付&料金支払。  
（事前予約は不要です）

※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！10月は東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!

10月18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。

