



福岡市立西体育館  
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

# Sporec News

福岡市立西体育館版

12

2024.12.1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

もう年末ですね、今年もあっという間の1年でした。あるテレビ番組で聞いたのですが、体験や認知の数が多いほど時間は長く感じられるそうです。なので、子ども時代は、初めて遭遇するできごとが多くあるので時間を長く感じるそうです。大人は1日の流れが決まったルーティンになっているので、1日をあっという間に感じるらしいです。食事の時間一つにしても、子どもだったら、「どれから食べようかなー」とか「スパゲティの麺をクルクルしながら遊ぶ」とか、毎日ドキドキとワクワクがたくさんあって新鮮で、大人になるとワクワクは少ないですね。これを聞いた時ちょっと悲しくなりましたね。さてこの時期忘年会などで外食が増えて、胃腸の調子を崩しがちです。暴飲暴食に気を付けてお過ごしください。私は今年の健康診断で一つも【要検査】が無かったので安心して暴飲暴食しようと思っています。寒くなりましたが、皆さまも散歩やエクササイズなど運動にも心がけて年末年始を健康でお過ごしください。

## ● Easy Exercise Menu

### 『太もも前のストレッチ』をやってみましょう!

今回のイージーエクササイズは『太もも前のストレッチ』をご紹介します。「太ももの前(大腿四頭筋)」は硬くなると姿勢や膝に影響が出やすくなります。ストレッチをして動かしやすい身体作りを心がけましょう!



まっすぐ立つ。  
※支えとなる壁や椅子があると安心。



バランスを崩さないよう気を付けながら片膝を後方に曲げる。踵とお尻の位置を近づけ程よく太ももの前を伸ばす。



#### 寝て行うバージョン

バランスを崩さないよう気を付けながら片膝を後方に曲げる。踵とお尻の位置を近づけ、程よく太ももの前を伸ばす。

#### POINT!

程よく伸ばしましょう。痛みが出たら緩めてください。鼻から息を吸い、口から細長く息を吐いてリラックスしましょう。左右両方を10秒~20秒ほど伸ばしましょう。

## ● West News

12月(師走)になり、何かと忙しい時を過ごされるかと思いますが西体育館のイベントや、西ササイズの参加を楽しんではいかがでしょうか?

### 第2回目ストレッチマシン体験会&測定会の開催!

zero-i(ストレッチ)マシンの使い方、「In body」を使った測定を実施します。

- ①体の健康状態(運動不足等)を知る事ができる!
- ②体の栄養状態(低栄養等)を把握できる!

【日時】12月7日(土)  
11:30~12:30

【場所】健康体力相談室

【参加料】体育館個人使用料

【申込方法】電話及び窓口

【定員】先着10名(18歳以上)



### 西ササイズ①②

冬バージョンの運動を取り入れたストレッチなど盛り沢山!!  
寒さで硬くなった体をほぐす♡exercise♡

【日時】毎週火曜日 ①9:00~10:00 ②10:00~11:00

【場所】武道室

【参加料】各500円

【申込方法】参加当日の開始10分前までに受付

### 年末年始休館日のお知らせ

今年も残りわずかとなって参りました。  
西体育館をご利用いただきありがとうございました。



休館日: 年末 12月28日(土)~年始1月4日(土)

12  
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、11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 ●ストレッチマシン 体験会 11:30~12:30
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 ●大会開催日(※) 混雑	12	13 ●集団健診 ●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 休館日	17 ●西ササイズ①② ①9:00~10:00 ②10:00~11:00	18	19	20 ★スポレク do it! 14:00~14:30 ●ウエストレッチ30 14:30~15:00	21 ●大会開催日(※) 混雑
22 ●大会開催日(※) 混雑	23	24 ●西ササイズ①② ①9:00~10:00 ②10:00~11:00	25	26 ●大会開催日(※) 混雑	27 ●大会開催日(※) 混雑 ●ウエストレッチ30 14:30~15:00	28 年末年始 休館日
29 年末年始 休館日	30 年末年始 休館日	31 年末年始 休館日	<p>【年末年始休館日のお知らせ】 ◆年末年始休館日：令和6年12/28(土)～令和7年1/4(土) ※お間違えのないようご注意ください。 なお、12/27(金)と1/5(日)につきましては、通常通り営業しております。</p>			

## ●スポーツ教室のご案内

## ボクシングエクササイズ

ボクシングの動きを行い、カロリー消費や脂肪を燃焼させる教室です。

【日程】1月15日(水)～3月5日(水) (毎週水曜日 全8回)

【時間】19:15～20:45(1時間30分)

【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 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。

※12/15〆切。西体育館窓口でも応募できます。

※窓口にて応募の場合、85円もしくは官製はがきをご持参ください。

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！12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!

12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。

