



福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

Sporec News

福岡市立西体育館版

1
2025.1.4発行



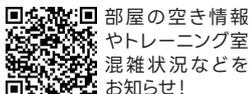
〒819-0041 福岡市西区拾六町1丁目13番35号

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

新年あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか。このつぶやきコーナーで登山報告をさせてもらっていますが、一年前に立てた目標は、「1年間で登山10回」でした。お陰様で目標達成することができました。これは健康で過ごせた証拠だなと思います。今年も健康維持できるように体調管理をしっかりしたいと思います。ちなみに今年の登山目標は12回!頑張ります!さて、西体育館オススメのイベントの紹介です。2月8日土曜日に「あそびのアスリート」を開催します。幼児・小学生を対象にしたニュースポーツなどの体験ができる楽しいイベントです。そのイベントで西体育館と地域の皆さんが考えた新しいスポーツをお披露目する予定です。どんなスポーツかお楽しみに!スタッフ一同お待ちしております。(詳しい内容はWest Newsをご覧ください)



(富山県立山)

● Easy Exercise Menu

『ダンベルサイドベント』をやってみましょう!

今回のイージーエクササイズは『ダンベルサイドベント』をご紹介します。狙う部位はお腹の横にある筋肉『腹斜筋』を鍛えていきます。お腹の横を鍛えることでシェイプアップ効果も高まると同時に、胸を張りながら、姿勢を保持するため体幹部も同時に鍛えられます。水が入ったペットボトルでも代用して行える種目なので、ご自宅でも是非お試しください。



肩幅に立ち背筋を伸ばして、右手にダンベルを持ちます。背筋を伸ばしたまま、ダンベルを右下に下します。身体を真下に倒す際、頭が前方へ傾くと負荷が逃げてしまいます。猫背にならないよう注意しましょう。



左の脇腹を意識しながら、3秒かけてゆっくりと持ち上げ、3秒かけてゆっくりとダンベルを下ろします。

①・②を交互に行い、
10~12回を
左右2セットしてみましょう。

NG
バージョン

身体を真下に倒す際、頭が前方へ傾くと負荷が逃げてしまいます。猫背にならないよう注意しましょう。



POINT!

お腹を軽く凹ませた状態で行うと、体幹が安定しシェイプアップ効果が高まります。背筋を伸ばし、なるべく身体を真横へ倒すよう意識して行いましょう。

● West News

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。2025年も西体育館をよろしくお願ひ申し上げます。今年もスタッフ一同、みなさまのご来館を心よりお待ちしております。

『あそびのアスリート』参加者募集

寒いので、室内に閉じこもってばかりになっていませんか? そんな時こそ、身体が温まる遊びをみんなで楽しみましょう! 西体育館では、「あそびのアスリート」を開催します。パルーンケットやパルクールなどいろんな遊びのブースがあり、大人も子どもも楽しめます。寒さでかたくなった身体を、元気に動かして思いきり遊びましょう!

- 【日時】2月8日(土)10:00~14:00
- 【場所】西体育館 競技場
- 【対象】幼児・小学生とその親子
- 【参加料】無料
- 【申込方法】事前申し込み不要
- 【持参物】運動が出来る服装・室内用シューズ・水分補給用飲料



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。
1/5(日)につきましては、通常通り営業しております。

1

January

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、12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
【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) ※お間違えないようご注意ください。 1/5(日)につきましては、通常通り営業しております。			1 年末年始 休館日	2 年末年始 休館日	3 年末年始 休館日	4 年末年始 休館日
5 ●大会開催日(※) 混雑	6	7 ●西ササイズ①② ①17:00～18:00 ②18:00～19:00	8	9	10 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00 ●大会開催日(※) 混雑	11 ●大会開催日(※) 混雑
12 ●大会開催日(※) 混雑	13 成人の日	14 ●西ササイズ①② ①17:00～18:00 ②18:00～19:00	15	16	17 ★スポレク do it! 14:00～14:30 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00	18 ●大会開催日(※) 混雑
19 ●大会開催日(※) 混雑	20 休館日	21 ●西ササイズ①② ①17:00～18:00 ②18:00～19:00	22	23	24 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00	25 ●大会開催日(※) 混雑
26 ●大会開催日(※) 混雑	27	28 ●西ササイズ①② ①17:00～18:00 ②18:00～19:00	29	30	31 ●ウエストレッチ30 14:30～15:00	

●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】①17:00～18:00 ②18:00～19:00 ※①②とも、準備・片づけを含め60分 【場所】1階 健康体力相談室

【対象】18歳以上 【料金】各500円 【定員】各回15名

【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）

※時間や場所、定員を変更しています

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！1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!

1月17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。

