

Sporec News

福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

福岡市立西体育館版

3

2026.3.1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



最新の西体育館の
情報をお届けして
います。フォローを
お願いします!



館長の
つぶやき

今年はいち早く春一番が吹き、春の訪れを感じる季節となりました。桜の開花が待ち遠しいですね。さて、ミラノ・コルティナオリンピックはご覧になりましたか。フィギュアスケートをはじめ日本人選手の活躍に感動して何度も涙しました。3月6日から15日まではパラリンピックが開催されます。44名の選手が出場するようです。車いすカーリングにも出場するようです。また寝不足の日々が続きそうです。それから久しぶりに登山報告ですが、今月は鹿兒島の開聞岳と霧島連山の韓国岳に登る予定です。今年の登

山活動開始です。春は何かを始めるのにも最適な時期です。「三寒四温」の言葉通り寒暖差が激しい時期ですので、健康管理には十分お気をつけください。体を動かすことは免疫力アップにも繋がります。外の空気を吸いながらの軽いウォーキングや、室内でのストレッチなど、無理のない範囲で意識的に運動を取り入れ、健やかに新年度を迎えましょう。

西体育館 館長 櫻木 浩子

West News 1

◆ 4月の出張西ササイズ

事前予約制
になります!



開催日	令和8年4月7日(火)
開催時間	①9:30 ~ 10:30 ②10:45 ~ 11:45
開催場所	西区役所別館1F講堂 ※区役所駐車場のご利用はお控えください。
参加定員	各20名(おひとり様1枠まで・先着順) ※定員に達した場合受付を終了します。
参加費	無料
申込方法	お電話にて事前申込み。 (西体育館電話番号 ☎092-882-5144)
申込期間	3月30日(月) ~ 4月5日(日)

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 !

3月13日(金)
開催!

3月は西体育館スポーツ指導員が担当です。【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。

West News 2

◆ 休館中の仮事務所について

場所	総合西市民プール1Fロビー内(西区西の丘1丁目4番1号)
営業日	下記のカレンダーをご覧ください。 ※毎週火曜日、第4水曜日及び大会実施日は閉所します。 ※電話での対応は下記時間帯に行っております。 毎月第3月曜のみ電話受付・申請ともに行っておりません。
開所時間	9:00 ~ 17:30
電話番号	092-882-5144
業務内容	・公共施設案内・予約システム(コミネット)手続き ・公園・スポーツ広場の利用申込手続き ・利用者カード 申請(新規・更新) ・西ササイズの申込受付

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



※斜線のある日には仮事務所は
お休みです。
※西市民プールに電話をお掛けに
ならないようご注意ください。