

福岡市民体育館だより 6

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2 TEL 641-9135 FAX 641-9139



★新人トレーナー3人がデビューしました!★



よしとみ
トレーナー



みつはら
トレーナー



6月もさらに精進して指導していきます!!
もし見かけたら優しいお声掛けをぜひ。



たけうら
トレーナー



~6月の休館日について~
19日...定期点検の為、
休館となります。



よろしくお願いたします!



『 一輪車 乗り方教室 』

小学生を対象に、基本的な乗り方や知識を学びながら一輪車をより身近なものにし、楽しんでもらうことを目的とした教室です♪

日時： 7月2日(日)、10:00~12:00

対象： 小学生

定員： 先着30名

参加料： 600円



応募方法

下記のいずれかでご応募頂けます！

○官製はがきに、**教室名・名前(ふりがな)・年齢・住所・電話番号**を記入の上、市民体育館に送付。(必着)FAXでも応募可能です！

○来館できる場合は、窓口にて専用応募用紙をご記入頂いてもお申込みすることができます！

待望の新連載！！ 市民のみなさまの為に...

市民体育館トレーナーによる

S
トレ！！

みつはらです！今回は『腹筋』です！

☆①と②で1回とし、目標10回！

ご自宅でも、レッツチャレンジ！

①息を吸いながら
身体を起こす。
ひざを曲げて、
両手は胸の位置に。

②自分が行けるところまで！
お腹を見て、息を吐きながら
身体を後ろに倒す！



身体を倒した時に、
背中と頭は
地面につけない！



☆お腹に力を入れながら、①と②を繰り返し行う！