



中央体育館より、  
江島トレーナーが来ました！



毎週金曜日に好評開催中、  
「シルバー体操教室」において  
トレーニング巡回指導を行いま  
した！

楽しく♪しっかり運動された皆さまからは、  
「気持ちよく汗をかけて良かった！」  
「骨盤体操、家でもやってみます！」など、  
満足して頂いた様子、声を聞くことが出来ました。

10月も引き続き、西市民プールより  
『トレーニング巡回指導』があります！



12日は、中川トレーナー！



19日は、尾崎トレーナー！

☆以上、お二人が指導する「シルバー体操」の詳細については  
館内掲示をご覧ください！

市民体育館から巡回にGO！

牧野です！ 田中です！

今月、トレーニング巡回に行って  
パワーアップして帰ってきます！

『ご存知ですか？好評受付中♪  
スポーツ教室インターネット申込☆』



募集案内を開いて、ここをクリック！  
名前（ふりがな）・年齢（学年）・住所・電話番号を訂  
可能です。  
ます。

スポーツ教室申込みフォーム

なんと！ホームページでご覧になった  
スポーツ教室の募集案内より、  
インターネットお申込みが出来ます！  
ホームページは、『福岡市民体育館』で  
検索するか、こちらの URL まで  
<http://www.sports-fukuokacity.or.jp/>  
その他ご質問、ご不明な点等があれば、窓口やお電話にて  
職員までお尋ねください。

今年もやります♪  
体育の日☆イベントのご案内

平成30年  
10月1日発行



福岡市民体育館だより

【日 時】 10月8日(月・祝) 午前9時から午後10時まで(プールは9時まで)  
※小中学生は午後6時以降利用の場合、保護者の同伴が必要。

【開放施設】 補助競技場・プール・本館(各お部屋)・トレーニング室  
※地下トレーニング室：9時45分～11時、  
体操室13時30分～16時の時間帯がイベントの為、  
ご利用いただけません。  
※第一競技場は大会開催のため、終日ご利用いただけません。

【利用上の注意】  
①補助競技場の利用に関しては、バスケットボール・バドミントン・ソフトバ  
レーに限らせて頂きます。  
②トレーニング室では、運動が出来る服装と室内用シューズをご着用下さい。  
また、トレーニング室は中学生以下のお子様のみでのご利用ができません  
(入室も不可)。中学生は、一緒に運動が出来る18歳以上の方の同伴があ  
れば、ご利用になれます。

【料 金】 無料 ※但し、ロッカーをご利用の場合は30円、レンタルシューズ  
をご利用の場合は100円がかかります。



お友達、お知り合い、ご家族でぜひご利用ください♪

10  
月号

体育の日スポーツイベントのご案内  
追加募集中！  
☆定員になり次第締め切ります  
申込方法 窓口・電話(641-9135)  
開催日 10/8 (月)  
必要事項 教室名、氏名、住所、年齢、電話番号

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

福岡市民体育館のスポーツトレーナーが担当します！

トレーニング室使い方教室

地下トレーニング室のマシンや、マットエリア、トレーニング機器の使い方、トレーニング  
の正しいフォームなども説明します。あわせて、トレーニング室でのマナーも学べる教室です。

時間:10:00～11:00  
定員:15名



対象は中学生以上からになります！

※中学生は保護者同伴。

女性の方も、もちろん参加OKです！

この機会にトレ室デビューしませんか？



～今月の休館日～  
15日(月)  
16日(火)  
17日(水)  
※プールのみ

※15、16日は  
全館休館、  
17日はプールのみ  
お休みとなります。  
ご確認よろしく  
お願いします。