



『出前スポーツ塾に  
行ってきました☆』



11月11日(日)、  
早良区にある田隈小学校で、  
田隈老人クラブ連合会の皆様が開  
催している運動教室において  
頭の体操、レクリエーション、トレ  
ーニング等の指導を行いました！  
参加された皆様は、普段ではされな  
い体操や運動を失敗しながらも楽  
しく運動されていました！



65歳以上の方が対象、  
運動初心者の方でも安心して楽しめる  
テーマ、内容で開催中のスポーツ教室☆

# シルバー体操

好評により、  
10月から  
火曜日クラス  
開催中☆  
運動しやすい  
午後の空いた  
時間にぜひ！  
詳細については  
職員まで。

12月	4 (火)	姿勢ばっちり！エクササイズ
	11 (火)	誰でもカンタン♪ 腹筋・背筋エクササイズ
	18 (火)	ボールで ゆがみや痛み改善♪
12月	25 (火)	冬太り解消！基礎代謝アップ！ 正しい歩き方トレーニング♪
	7 (金)	タオルDE エクササイズ♪ ※タオル持参をお願いします！
	14 (金)	ラダーで カラダほかほか トレーニング♪
21 (金)	冬太り解消！基礎代謝アップ！ 正しい歩き方トレーニング♪	

28日(金)から1月4日(金)まで、  
年末年始休館となります！



『この冬オススメの教室についてご案内です♪』

平成30年  
12月1日発行

募集期間：12月1日～15日

## 小学生☆ 水慣れ教室



フールが苦手、水にもくることができない小学生を対象とし、  
水中遊びの楽しさと基礎技術を学び、仲間づくりを行う教室です。

日程：毎週火曜日  
1/22～3/12(全8回)  
時間：17:30～18:30  
対象：小学生(1～6年生)  
参加料：4,400円

この冬に  
楽しみながら  
フールとお友達に  
なろう♪

少しでも水に慣れて  
楽しくプールに入水  
できるようになりたい  
小学生対象の  
教室になります。



福岡市民体育館だより



12  
月号

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

## サタデーナイト!

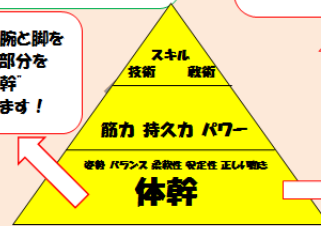
12月15日(土)受付開始!!

体幹をテーマとし  
自分の身体と  
体重を使って、  
トレーニングを  
行う教室です!

パフォーマンスを向上させるには土台を固めることが大  
切です。下の図はパフォーマンスどうラットと呼ばれる、運  
動するにあたり座骨の位置が示されています。土台を  
大きくすることで、さらに上へ上へ跳ぶことができ  
るようになります。どんな土台の中でも要する「体幹」の  
教室を今日開催します!

狭義ではインナー  
ユニット(横隔膜、多裂  
筋、腰横筋、骨盤底  
筋群)を「体幹」と呼  
びます!

広義では腕と脚を  
除いた部分を  
「体幹  
と呼びます!



期間 1/12～3/16(土)全10回  
時間 19:30～20:30  
対象 18歳以上 定員20名  
(定員を超えた場合抽選)  
料金 6000円(全10回分、保険料込)  
持ち物 運動用ウェア 運動用室内シューズ  
ふた付きの飲み物 タオル 参加証



『年末年始休館についてのお知らせ』

～今月の休館日～  
17日(月)

## 12月・年末年始休館日のお知らせ

12月と年末年始の休館日です。  
お間違いの無いようご確認をお願いします。



今年もお世話になりました!  
来年もよろしくお願ひいたしました。



★月休館日  
12月17日(月)  
★年末年始  
12月28日～1月4日

日	月	火	水	木	金	土
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
	休館					
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
天皇誕生日					休館	
12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
		謹賀新年			休館	通常営業開始



来年も  
福岡市民体育館を  
よろしく  
お願いいたします☆

