

4月より、新しい職員のご紹介♪



バドミントンして
ます！体を動かす
ことが好きです！
一緒に楽しく運動
しましょう！

スポーツトレーナー
下川 国洋
(しもかわくにひろ)

健康に関する話が
好きです。
楽しくトレーニング
しましょう♪

スポーツトレーナー
永野 乃千
(ながの のゆき)



☆プールイベント、参加者募集中です！

万が一に備えよう！
着衣水泳体験！
～浮いて待て！！～

日時 5/19(日) 14:00～16:00
定員 50名(受付多数の場合抽選、当選者のみ通知)
料金 600円(傷害保険料込、当日支払い)
対象 小学生以上の方(感染症の疑いがある場合は事前にご相談ください)
応募方法 窓口・郵送・FAX・WEB
必要事項 教室名・氏名・住所・年齢・電話番号
講師 日本赤十字社福岡支部 指導員



プールや海に
備えて、本格的な
着衣水泳の技術と
知識を学ぶことが
出来ます♪

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2
福岡市民体育館管理事務所
TEL 092-641-9135 FAX 092-641-9139

5月募集のスポーツ教室はこちら↓

夏のオハ☆ピラ



夏のげんきっず
スクール



詳細はQRコード
もしくは
窓口・お電話で！

2019年
5月1日発行

福岡市民体育館だより

ワンポイント☆トレーニングだより
ランナーの人向け！
走る前のひと工夫！股関節編！

～走る前のウォーミングアップ、下半身強化～

①スタートポジション



②ゆっくり片足を上げ、
ゆっくり戻す！



使う筋肉
・腸腰筋
・大殿筋
・体幹

③①～②を繰り返す、休まず8～12回3セットずつを目安に行う。

※ 背筋を伸ばす！（膝90° / 股関節90°）

※ N G ※



<ポイント>

・足を上げるとき骨盤が後ろに傾かないように、
また、腰が反りすぎないように、背筋をまっす
ぐ伸ばしましょう！

背中が丸まらないように！！

5月
特大号

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

【今月の休館日】

20日・21日
プールは
19日の13時
から22日まで
休館します。

