

!! 重要なお知らせ !!

9月17日(火)休館日に倫理研修とニュー
スポーツ研修を行いました♪!

2019年
10月1日発行

9月13日~10月17日

国際的スポーツ大会での使用により
第一競技場・補助競技場
プール・南側駐車場
はご利用出来ません。

駐車場は本館西側に
臨時駐車場(30台)を設置します!

※プールは10月19日から
ご利用頂けます。

ご理解・ご確認の程
よろしくお祈いします。



業務の効率化や
コミュニケーションを
とる事など働きやすい
環境を作り、利用者様に
とって来館しやすい
雰囲気づくりなどを
話し合いました!!



秋はスポーツの季節です!
ニュースポーツも秋は多くの
ご予約を頂いています!
今回は『キャッチング
ザスティック』のルールの
確認などを行いました★



福岡市民体育館だより

新人トレーナーの登竜門★トレーニング巡回★
10月は市民体育館の2人が
中央体育館・総合西市民プールへお伺いします!

パワーアップして帰ってきます★
応援よろしくお祈いします!!

沖西です!

下川です!

10月号

〒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】

16日(火)

17日(水)

プールのみ

18日まで

※定期点検の為
お休みとなります



肩こりでお悩みの方へ! その③

~肩の動きづくり、肩まわりの筋力強化~

トレーニング
だより



肩を動かす筋力トレーニングで、肩の動きづくりと肩まわりの筋力強化を行い、
肩こり解消に繋げていく。

- ① 背部をイスにつけ仰向けになり、② 肘を伸ばしたままダンベルを後方に胸の上にダンベルを構える。 ゆっくり下ろしていく。



- ③ 背中、胸部に意識を集中し、肘を開いたままゆっくり元に戻す。

<ポイント>

- ・肘を曲げたり、閉じたりしないように気をつける!
- ・背中を浮かせないようにする!
- ・腰が反りすぎないようにする!

応用編

★ ストレッチポールや床で
やってもOK!

