

# 福岡市立東体育館



詳細はHPで

## 地域を元気に!

1回完結教室

¥350

スタンプを10個集めて

1回無料

Pick up! /

するスポレク



競技場、武道室、小体育室(卓球)、トレーニング室、健康体力相談室、弓道場にて、専用・個人利用や各種教室・イベントの開催

みるスポレク



プロスポーツとのタイアップ事業やこどもの日・スポーツの日の無料イベント、周年事業、季節に合わせた館内装飾等の実施



トレーニング室

ストレッチマシン4台、ランニングマシン5台、エアロバイク6台、エリプティカル、スミスマシン、ベンチプレス、ファンクショナルトレーナー、パワーラックなど設置

さえるスポレク



校区の体力測定、健康づくりの相談、スポーツ指導員を地域へ派遣・トレーニング室に配置。各種養成講座、物販・レンタルの充実など

つくるスポレク



仲間づくり、オリジナル運動プログラム、スポーツ×レクリエーションを通じた新たな発想の構築、ボランティア養成など

情報ツール



見やすいホームページに情報を集約!  
SNSでも情報発信中!



利用者が主役! 季刊誌「SPOCAN」



今月のお知らせ!  
月刊誌「スポレクニュース」

福岡市東区香住ヶ丘1-12-2

TEL: 092-672-0301

指定管理業者: 福岡スポレク マネジメントグループ

アクセス

車・バイク 駐車場あり(120台)  
福岡都市高速「香椎」出口から1分

公共交通機関  
西鉄電車「香椎花園前駅」徒歩8分  
西鉄バス「福岡女子大前」徒歩6分



令和2年3月1日版

# ▶元気の教室プログラム

●有酸素運動 ●リラクゼーション ●レクリエーション  
●キッズ向け ●トレーニング ※初心者でも気軽に参加できます!

## ボクシングエクササイズ

水曜日 19:15~20:45

仕事帰りのリフレッシュ!ボクシングの動作を中心にエクササイズ!



対象/18歳以上 定員/20名 参加料/¥6,000  
回数/8回 実施時期/冬季

## ビューティーピラティス

金曜日 13:15~14:45

昼の時間を対象に90分で身体の変化を楽しんでみよう!



対象/18歳以上 定員/25名 参加料/¥6,000  
回数/10回 実施時期/春季・冬季

## エアロビクス&ヨガ

火曜日 13:15~14:45

1回でエアロビクスとヨガが楽しめる!一石二鳥で身体も心もリフレッシュ!



対象/40歳以上 定員/20名 参加料/¥4,000  
回数/8回 実施時期/秋季

## 福岡マラソン完走教室

金曜日 19:00~21:00

福岡マラソンを完走できるように、靴の履き方、走り方、ペース配分を学ぶ!



対象/18歳以上 定員/20名 参加料/¥6,800  
回数/8回 実施時期/福岡マラソン開催前

## 卓球教室①初心者②レベルアップ

月曜日 9:20~10:50

個人レベルに応じてしっかりと指導!自分に合ったレベルへ参加しよう!



対象/18歳以上 定員/25名 参加料/¥3,000  
回数/5回 実施時期/①春季・②夏季

## パラディソ体操教室

火曜日 9:30~10:30

運動が苦手な方や運動不足の方、高齢者の方向けに、肥満解消を目指します!



対象/65歳以上 定員/20名 参加料/¥4,000  
回数/8回 実施時期/冬季

## キッズ運動チャレンジ①②

水曜日 ①15:45~16:45  
②16:50~17:50

キッズ向けのオリジナルプログラム!スポーツ指導員と楽しく元気に運動!



対象/①幼児②小学生(1~3年生) 定員/各20名  
参加料/¥3,600 回数/8回  
実施時期/春季~夏季

## シューイチ健康エクササイズ

月曜日 ①13:00~14:00  
②14:00~15:00

週に1回の健康エクササイズを!ご都合に合わせて、1回完結教室でスポーツ指導員と一緒に運動しましょう!



対象/18歳以上 定員/各20名 参加料/¥350  
回数/毎週月曜※休館日・祝日除く 実施時期/通年

## フォローアップ教室

木曜日 ① 9:20~10:50  
②13:20~14:50  
③19:00~20:30

ご都合に合わせて一人でも気軽に参加が出来る教室!



対象/18歳以上 参加料/個人使用料  
種目/バドミントン・ソフトバレー・卓球、  
ラダーゲッター・トレーニングなど(週替)  
実施時期/①③奇数週 ②毎週

# ▶地域の健康づくり



### 派遣事業

- ・指導員派遣
- ・体力測定
- ・研修の開放

- ①東区内の公民館や町内会などに運動指導としてスポーツ指導員を派遣。
- ②校区の体力測定やイベントなども運動アドバイスや指導者を派遣。
- ③職員研修(AED研修・防災等)を開放し地域の皆さまとの連携体制を強化。



### 地域活動

- ・ボランティア活動
- ・仲間づくり
- ・一人一花運動等

- ①校区のスポーツ大会や健康づくりの行事、公民館での事業などへ協力。
- ②東体育館で様々な教室を開催し、地域の健康づくりにも貢献。
- ③体育館敷地内での一人一花運動やグリーンカーテンの設置などを実施。



### イベント

- ・こどもの日・スポーツの日の無料イベント
- ・体験教室等

- ①こどもの日・スポーツの日に無料開放事業としてあそびをテーマにしたイベントを企画実施。
- ②東体育館名物トランポリン体験、ニュースポーツの体験なども実施。
- ③単発教室や対象別の無料体験会、周年行事などを企画実施。

# ▶東体育館のこだわり



### 職員の高いスキル

毎年欠かさずAED研修、消防訓練などを実施。その他にも様々な研修を取り入れて、職員のスキルアップを図っています。



### 物販・貸出の充実

免疫力アップ効果が期待される栄養食やトレーニングのツールを販売し、シューズやスポーツ用具、傘、ドライヤーなどの貸出も行っていきます。



### トレーナーの配置

スポーツ指導員が、定期的にトレーニング室に在室し、機器のメンテナンスやレッスンをしています。初心者の方も安心して、ご来館ください!