

8/13(月)~17(金)、福岡大学より『インターンシップ』の受け入れを実施しました!

就業前に企業等で行うインターンシップ学生として、福岡大学より受け入れを5日間、事務作業や窓口受付など体育館職員として就業体験をして頂きました。職員としてだけでなく、最終日はスポーツ教室において、指導員役となって実際にストレッチ指導を行い、教室参加者と楽しく運動する機会も体験する事が出来ました!



8/20(月)、休館日に『トレーナースキルアップ会』を実施しました!



今回は、「ステップ台レッスン」の実際の流れ、初心者対象で行う内容を参加者役となって取り組みました!講師役の濱本トレーナーの優しく、時にちょっと厳しい指導の元、充実した時間となりました。取り組んだ内容を今後の教室指導に活かしていけるようにしていきたいと思えます。

『みなさんご存じですか? スポーツ教室インターネット申込☆』



ホームページにて、ご興味がある教室の募集を見つけたら、なんと!そのまますぐに!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。

新人トレーナーの登竜門! ☆トレーニング巡回のご案内☆

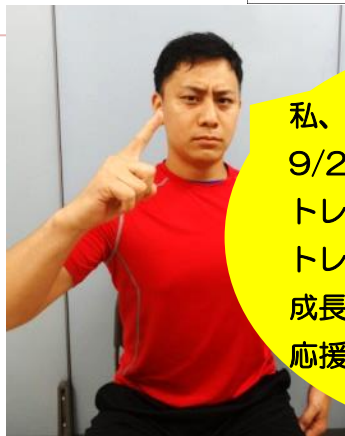
中央体育館より、江島トレーナーが来ます!!

中央体育館(えじま) 江島 あゆみ
熊本県出身
専門:バスケットボール
よろしくお願ひします。

日時 9月7日(金) 10:00~11:00

場所 市民体育館 2階体操室

テーマ シルバー体操教室
『家でもできる骨盤体操』
おしりを締めるトレーニングで、便秘解消、姿勢改善を目指しましょう!



私、柴山も、9/29(土)西市民プールでトレーニング巡回に行きます!トレーナーとして一回り二回り成長できるよう頑張りますので、応援よろしくお願ひします!

市民の皆様にご贈る、からだのためになる、大人気?コーナー!

☆ウルトラ市民Gクイズ☆~解答編~

『夏バテ予防には、これを食べるべし!』

A. 夏バテに効果的な食べ物、「パプリカ」

最も多く含まれている栄養素は、

ビタミンCです!



特に赤色パプリカのビタミンCはピーマンの

なんと、**2倍以上!** 

その量は野菜類の中でトップクラスです!!
さらに!!ビタミンCのは美肌効果があるので、シミやしわを予防も☆
パプリカをご家庭の料理にぜひぜひ♪

〒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~
18日(火)



祝日の為、通常と異なります。
ご注意ください。

