



金曜日の「シルバー体操教室」において、トレーニング巡回指導を行いました！
今回は西市民プールより、
10/12 中川さん
10/19 尾崎さん
以上、2名のトレーナーが不慣れた環境において、緊張されながらも頑張って指導されていました♪



初巡回とは思えない位、落ち着いた指導をされていました。



元気いっぱい！
レクリエーションもトレーニングも大変盛り上がりました☆



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

11月予定表

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。

11月	6 (火)	痛み予防ストレッチ (肩・腰・膝)
	13 (火)	自宅でもできる！ 下半身トレーニング
	20 (火)	ボールで楽しく エクササイズ！
	27 (火)	冬に向けて基礎代謝アップ！ 体ほくし体操

11月	2 (金)	姿勢ばっちり！エクササイズ
	9 (金)	ボールで ゆがみや痛み改善♪
	16 (金)	誰でもカンタン♪ 腰筋・背筋エクササイズ
	30 (金)	家でもできる！ カンタントレーニング



『体育の日☆イベント、今年もご参加
頂きましてありがとうございました♪』

平成30年
11月1日発行

福岡市民体育館だより



11

月号

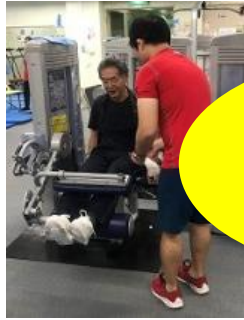
〒812-0045
福岡市博多区
東公園 8-2

TEL 641-9135
FAX 641-9139

～今月の休館日～
19日(月)



マシンやバーベルの
使い方など指導！
『トレ室使い方教室』



体幹について、
座学から学んだ上で
実際にトレーニング！
『キレイ！元気の秘訣！
体幹トレーニング』



両イベントとも
好評の声を頂くことが
出来ました！
また機会があれば
開催を検討したいと
思います！



『福岡市長選挙が行われます！』

利用時間変更のお知らせ

平成30年11月18日(日)

福岡市長選挙のため、下記のとおり

利用時間の変更をいたします。

- ・第一競技場：終日ご利用いただけません。
- ・補助競技場：9時から18時まで
- ・本館：9時から18時まで（最終入館時間 16時）
- ・プール：9時から18時まで（最終入館時間 16時）

利用者の皆様には、ご迷惑を掛けますが、
ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

福岡市民体育館管理事務所

『自宅からカンタン申込☆
スポーツ教室インターネット申込！』

募集案内を開いて、ここをクリック！

名前（ふりがな）・年齢（学年）・住所・電話番号を記
可能です。
ます。

スポーツ教室申込みフォーム



わざわざ窓口に来なくても大丈夫です！
スポーツ教室の募集案内より、
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、ご不明点等があれば、窓口もしくは
お電話にて職員までお尋ねください。