

アイスクリーム自動販売機新設！  
経口補水液入荷！のご案内



第一競技場1階ロビーに  
アイスクリームの自販機が  
設置されました♪  
食べ過ぎに注意しまし  
ょう！！

食べ終わったら  
ゴミ箱へ！！



利用者様からのご要望によ  
り経口補水液をコーラ・コー  
ラ自販機に入荷しました！



幼児用屋外プール開放中！



～開放期間～

8月26日(月)まで

※天候・気温・水温により  
閉鎖する事があります。

- おむつが完全にとれた  
お子様からご利用になれます。  
※水遊び用オムツはご利用できません。
- 未就学児には18歳以上の保護者付添が  
必要です。※高校生不可
- ★その他、お約束事がございます。  
詳しいご利用方法はHPもしくはお電話下さい。



新人トレーナーの登竜門！  
★トレーニング巡回のご案内★

私が担当します！



中央体育館  
いけめ  
**池目 なつみ**  
専門：ソフトボール  
趣味：ショッピング  
よろしくお願いします！

【日時】 8月23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  
「家でもできる自重トレーニング」

体幹トレーニングをすることで姿勢改善や便秘改善に繋がります。  
一緒に美しいボディを目指しましょう！

2019年  
8月1日発行

福岡市民体育館だより

毎年恒例！！  
今回は中央体育館から  
池目トレーナーが来ます！  
当日受付20名先着順です★

8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)

※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①

～胸部のストレッチ～



肩こりの原因の一つである、背中が丸くなり、肩がすくみがちな人へ、  
胸部の柔軟性にアプローチしていき、改善していく！

① 横向きに寝て、下の足は伸ばし  
て、上の足は曲げたままキープ、下  
の手で膝が浮かないように押さえる。



② ①の姿勢をキープしたまま、反  
対側へ伸ばし、胸を広げていく。  
(20～30秒)



<ポイント>

・上の手を伸ばしていくとき、膝が浮かないよ  
うにしっかり下の手で押さえる！

トレーニング  
だより



③ ②が終わったら、手を戻して、また  
広げてを繰り返していく。(2～4回)

④ 片方が終わったら、反対側も行う。

頭が浮いてキツイ人は、バスタオルや  
クッションを枕にしてもOK！！

<ポイント>

・左右行うとき、とくに硬い方はじっくり時間  
をかけて行い、左右のバランスを取っていく！