

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！