

早良体育館だより 【秋号】

事前予約が
必要です

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、施設での密を防ぐために、個人利用の利用方法を変更しております。

【事前予約方法(競技場・小体育室・武道室・健相室)】

- 予約受付期間：毎週月曜日9時より、翌1週間分の受付
- ※月曜日が休館日の場合は、翌営業日より受付
- 予約可能枠：競技場(1週間あたり1枠まで)
その他(1日1枠、1週間あたり3枠まで)
- ※弓道場は事前予約不要。ただし、利用可能枠に制限あり

- ①お電話のみの受付(先着順)
- ②お電話は受付期間内でお1人様1回まで

【事前予約方法(トレーニング室)】

- 予約受付期間：毎週木曜日9時より、翌1週間分の受付
- 予約可能枠：1日1枠、1週間あたり3枠まで

- ①お電話のみの受付(先着順)
 - ②お電話は受付期間内でお1人様1回まで
- ※ご本人様分のみ受付
ただし、中学生や障がいをお持ちの方で、ご本人による電話予約が困難な場合は、保護者や付添者でも可
- ご不明な点がございましたら、お気軽にお尋ね下さい♪



駐車場有料化に伴う工事のお知らせ

「早良南地域交流センター」のオープンに合わせ、
早良体育館の駐車場も有料化となります。
「令和3年5月～10月末」に工事が行われる予定となっており、期間中は一部駐車場が利用できません。
施設をご利用される皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。
詳細につきましては改めてお知らせ致します。



工事中

10月はハロウィン館内装飾♪

10月31日はハロウィンです！
昨年度同様に、今年も館内装飾を行います！

また、子ども対象イベントとして実施しておりました「お菓子のプレゼント」については新型コロナウイルス感染状況を見て検討致します。



マスク着用によっておこる「マスク頭痛」とは？！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、常にマスク着用の生活が続いています。少しずつ慣れてきた方も多いと思いますが、長時間のマスク着用による耳の周りの筋肉や頭の筋肉がゴムで圧迫・刺激され、筋肉が硬直することが原因で「頭痛」や「肩こり」に悩まされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そこで！セルフケア方法をご紹介します！

- ①頭部を指圧する・・・側頭部の耳の上辺り（眼鏡のツルよりも指2本くらい上の辺り）に指をあて、斜め上に向かってゆっくりと圧をかける。
- ②耳のマッサージ・・・耳を掴み、ゆっくりと回す。（ゆっくりと大きく回すのがポイント！）
- ③首を回す・・・耳の下にコリコリとした出っ張り（乳様突起）があるので、そこを手で押さえ、大きくゆっくり回す。

どれも1分程度行います。
また、笑う（口角を上げる）と顔の筋肉を緩めることができるので効果的なようです。
ぜひ試してみてくださいはいかがでしょうか？



スポーツの秋 早良体育館で汗を流しませんか？

指導員と一緒に楽しく頑張りましょう！



<p>① エクササイズ教室(秋期) 【エアロビクス編】</p> <p>【日時】10/14～12/2 毎週水曜日 13:00～14:00(全8回) 【対象】18歳以上 【定員】10名 【料金】2,800円 【募集期間】9/1(火)～9/15(火) 必着 ※参加多数の場合は繰上りとなります。 ※定員に満たない場合は、募集期間延長し先着順にて受付します。</p>	<p>② エクササイズ教室(秋期) 【足腰強化編】</p> <p>【日時】10/14～12/2 毎週水曜日 14:00～15:00(全8回) 【対象】18歳以上 【定員】10名 【料金】2,800円 【募集期間】9/1(火)～9/15(火) 必着 ※参加多数の場合は繰上りとなります。 ※定員に満たない場合は、募集期間延長し先着順にて受付します。</p>	<p>③ スマイルトレーニング教室</p> <p>【日時】R2年4/5～R3年3/28 毎週日曜日 9:30～11:00 ※1/3(日)を缺く 【対象】18歳以上 【定員】各10名 ※先着順 【料金】500円/1回 ※参加当日に支払 【申込方法】毎月10日の午前11時より翌月分の受付開始 ○電話申込み ※継続申し込みを記入 ※先着順で受付し、定員に達し次第キャンセル待ち ※定員に満たない場合は開講ができません。</p>	<p>④ パラエティエクササイズ教室</p> <p>【日時】R2年4/10～R3年3/26 毎週日曜日 11:05～12:35 ※7/24(金)、8/14(金)を缺く 【対象】18歳以上 【定員】各10名 ※先着順 【料金】500円/1回 ※参加当日に支払 【申込方法】毎月10日の午前11時より翌月分の受付開始 ○電話申込み ※継続申し込みを記入 ※先着順で受付し、定員に達し次第キャンセル待ち ※定員に満たない場合は開講ができません。</p>
--	--	--	--

【申込方法】

☆①、②の場合☆ ※2通り

- ・はがきでの申込
「教室名・氏名・住所・年齢・電話番号」を記入し、早良体育館へご郵送下さい。
- ・窓口での申込
所定の申込用紙に必要事項を記入し、体育館職員へお渡し下さい。

☆③、④の場合☆

- ・お電話での申込
毎月10日午前11時より、翌月分の予約受付を開始致します。
※参加されるご本人様が電話をかけて下さい。

【お問い合わせ】

早良体育館管理事務所
〒811-1103 早良区四箇6-17-6
TEL (092) 812-0301

