

早良体育館だより～秋号～

－秋に旬の食べ物(野菜)－



秋に旬を迎える野菜は、夏の間疲労した体を回復させたり、夏バテを解消するのに必要なビタミンや胃腸を元気にしてくれる食物繊維が多く含まれています。

- 根菜類(にんじん・ごぼうなど)
- イモ類(さつまいも・じゃがいもなど)
- キノコ類(まいたけ・しめじなど)

冬に向けて体が必要としている栄養素がたっぷり含まれる秋野菜は、夏の疲れで体調を崩しやすい秋に欠かせない食材です。

どの食材もサラダや煮物・汁物など普段の食生活に取り入れやすいものばかりなのでぜひ旬の野菜を食べてくださいね！！

－早良体育館駐車場有料化について－

いつも早良体育館をご利用いただきありがとうございます。
11月6日(土)から早良体育館駐車場が有料となりますのでよろしくお願い致します。

- 【料金】
- ・施設利用の場合
 - 60分まで無料
 - 60分～120分 200円
 - 120分～ 300円
 - ・施設利用以外の場合
 - 60分 500円

※施設利用のうち、市内在住の療育手帳、身体障害者手帳精神障害者保健福祉手帳を持っている方は全額減免となります。

※また、11月6日(土)に地域交流センターが開館します！！早良体育館駐車場が満車の場合、地域交流センターの駐車場(有料)もご利用いただけます。

7月～8月に行われたスポーツ教室の様子

早良体育館では感染症予防を徹底して教室を開催しております。※感染状況により変更有
(①運動前の検温②手指消毒③運動時のマスクの着用④人数制限⑤外気を取り入れた換気)
7月～8月にかけて子ども体操教室・子どもフットサル教室を無事開催することができました。



「また参加したい」
「楽しかった☆」
などの声をたくさんいただきました！！



子ども体操教室



子どもフットサル教室



スポーツの秋一緒に身体を動かしませんか？(9月～11月募集のスポーツ教室)

エクササイズ教室(秋期)
【エアロビクス編】

暑さに合わせて全身を動かすことで、脂肪燃焼・体力向上を目指します！
基本のステップから始められるため、初めての方でも楽しく参加できる教室です。

【日時】10/13～12/8 毎週水曜日
13:00～14:00 (全8回)

※11/3(火)を除く

【対象】18歳以上
【定員】11名
【料金】3,300円
【募集期間】9/1(水)～9/15(水) 必着

※参加費の返金は返戻金となります
※定員に満たない場合は、募集期間を延長し先着順にて受付します
※本教室はマスコットで実施します

【講師】スポーツトレーナー

エクササイズ教室(秋期)
【金身トレーニング編】

チューブやダンベル、キムボールを使って全身をバランスよく鍛える教室です。一人ひとりのレベルに合わせて、自分と一緒に頑張りたい方におすすめです！

【日時】10/13～12/8 毎週水曜日
14:00～15:00 (全8回)

※11/3(火)を除く

【対象】18歳以上
【定員】11名
【料金】3,300円
【募集期間】9/1(水)～9/15(水) 必着

※参加費の返金は返戻金となります
※定員に満たない場合は、募集期間を延長し先着順にて受付します
※本教室はマスコットで実施します

【講師】スポーツトレーナー

エクササイズ教室(冬期)
【ステップ台編】

暑さに合わせて全身を動かすことで、脂肪燃焼・体力向上を目指します！
基本のステップから始められるため、初めての方でも楽しく参加できる教室です。

【日時】1/12～3/9 毎週水曜日
13:00～14:00 (全8回)

※2/23(火)を除く

【対象】18歳以上
【定員】11名
【料金】3,300円
【募集期間】11/1(月)～11/15(月) 必着

※参加費の返金は返戻金となります
※定員に満たない場合は、募集期間を延長し先着順にて受付します
※本教室はマスコットで実施します

【講師】スポーツトレーナー

エクササイズ教室(冬期)
【足腰強化編】

「いつでも自分の足で歩くために、膝や腰、股関節を鍛えたい」という方におすすめの教室です。
下半身の強化に重点を置いて、下半身の強化に重点を置いて実施します。

【日時】1/12～3/9 毎週水曜日
14:00～15:00 (全8回)

※2/23(火)を除く

【対象】18歳以上
【定員】11名
【料金】3,300円
【募集期間】11/1(月)～11/15(月) 必着

※参加費の返金は返戻金となります
※定員に満たない場合は、募集期間を延長し先着順にて受付します
※本教室はマスコットで実施します

【講師】スポーツトレーナー

苦手克服！
子ども体操教室
【跳び箱編】

跳び箱が苦手な子どもへの対策で、基礎から丁寧に指導いたします。
跳び箱が苦手な子どもへの対策で、基礎から丁寧に指導いたします。

【日時】1/12～3/9 毎週水曜日
16:45～17:45 (全8回)

※2/23(火)を除く

【対象】小学1～3年生
【定員】11名
【料金】5,800円
【募集期間】11/15(月)～11/30(火) 必着

※参加費の返金は返戻金となります
※定員に満たない場合は、募集期間を延長し先着順にて受付します
※本教室はマスコットで実施します

【講師】橋 史哉 先生

姿勢改善☆
夜のピラティス教室②

身体の隅にまで届くインナーマッスルに働きかけることで、姿勢のバランスを整え、引き締まった体を目指します。

【日時】1/24～3/14 毎週月曜日
19:15～20:30 (全7回)

※2/11(日)を除く

【対象】18歳以上
【定員】25名
【料金】4,500円
【募集期間】11/15(月)～11/30(火) 必着

※参加費の返金は返戻金となります
※定員に満たない場合は、募集期間を延長し先着順にて受付します
※本教室はマスコットで実施します

【講師】相良 真由美 先生

－ 応募方法 －

- 1、通常はがきに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学年)⑤電話番号を記入し、体育館まで郵送。
 - 2、早良体育館受付窓口での申込み。(申込み時の返信用はがきは必要ありません)
- ※応募多数の場合は抽選となります。
※募集期間を過ぎても定員に満たない場合は先着順で受付します。

(お問い合わせ、ご郵送先)
早良体育館 〒811-1103 早良区四箇6-17-6 TEL(092)812-0301

上記開催予定の教室は福岡県による自粛要請により開催が延期、または中止となる場合がありますのでご了承くださいませようお願いします。
また、コロナウイルス感染症予防の為人数制限・運動時もマスクの着用となっています。ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。