

SQUARE

季刊情報誌「スクエア」2023 夏

博多体育館 博多市民プール 南体育館 南市民プール



ワクワクが
じわじわと
広がります

TAKE FREE
ご自由にお取りください



フェンシングを 始めてみよう

防具をつけ、腰を落として剣を構える。視線の先にはまっすぐ伸びる剣先——。まるで中世ヨーロッパの騎士になったかのよう。学校や仕事帰りにちょっとした非日常を味わいながら、楽しく汗を流してみませんか？ 福岡市立博多体育館では、県内では珍しい小学生～一般向けのフェンシング教室が開かれています。



幅広い年代が参加

教室では、福岡市フェンシング協会理事長の金丸文行先生たちが、基本動作やルールを教えてください。子どもから高齢者まで幅広い年代が参加しています。



館長が体験してみたよ

博多体育館の仲宏一郎館長が教室に参加して、フェンシングの楽しさを体験しました。金丸先生が、まず足さばきについて教えてくれ、次は剣を持って相手を突くアームワーク(腕の動き)を習いました。フェンシングは、相手の胸などの有効面を突いたり、切ったりしてポイントを競う競技です。仲館長もかけ声に合わせて、防具をつけた金丸先生に突きを繰り出して「醍醐味、を味わいました。」「攻撃が決まったときの爽快感はやみつきになりそう」と笑顔でした。



まずは見学に来てね♪

小中学生や高校生らが試合形式の練習で、腕を伸ばして剣先を相手に向けたり、剣を払いのけたりして駆け引きを繰り広げていました。金丸先生は「フェンシングは相手との駆け引きを楽しむ頭を使うスポーツ。体も脳も一緒にリフレッシュしてみませんか」と話します。まずは教室の雰囲気を見学しに来ませんか。

【フェンシング教室】

- ◆日時：毎週水曜日(19:00～20:30)
- ◆場所：福岡市立博多体育館 武道室
- ◆期間：1クール3か月
- ◆料金：1クール12回…1万3200円
11回…1万2100円





今年もプールで夏を満喫だ！

福岡市立博多市民プールと南市民プールでは、夏休みに屋外プールを開放します。プレオープンは7月15～17日の3日間。7月21日～8月27日は毎日休まず開きます。水しぶきを上げてプール遊びを満喫し、猛暑を吹き飛ばしましょう。

夏休みは屋外プール開放

博多市民プール、南市民プールにある屋外プールは深さ30～60センチ。博多は六角形を組み合わせたようなデザインをしていて、南はひょうたんのような形。浮輪（ドーナツ形）の持ち込みができ、幼児から楽しめます。

子どもたちに人気のすべり台もあって、親子で水遊びを楽しめるプールです。夏場は日差しが強いので、ラッシュガードを着用するなど日焼け対策をして、熱中症にならないようにこまめに水分補給をし、休憩をとりましょう。



わーい♪

みんな集まれ～



泳ぎが苦手でも大丈夫！

25mを泳げるようにチャレンジしよう！



博多市民プール・南市民プールでは、泳ぎが苦手な小学生向けに「夏休み短期水泳教室」を開催します。

水が苦手な子どもには、ビート板を使ってバタ足で泳ぐことを目指します。顔をつけたり、潜ったりして水に慣れるところから始めます。

少し泳げる子どもには、ビート板などを使って腕の回し方や息継ぎの仕方などを丁寧に指導。クロールで25mを泳げるようになることが目標です。

博多では幼児（4～6歳）向けのキッズ教室も開催します。水の中でジャンプをしたり、潜ってフープをくぐったりして遊びながら水に慣れていきます。

夏休み短期水泳教室

募集

<対象：小学生>

【必要なもの】水着、水泳帽、タオル、ゴーグルなど ※レンタルはありません

- ◆定員：各回20人（キッズは10人）※応募多数の場合は抽選
- ◆料金：計4回で2600円
- ◆申し込み：はがきか館内配布用紙で各希望プールに応募

博多市民プール…〒812-0892 福岡市博多区東那珂1-9-15
南市民プール…〒811-1344 福岡市南区三宅3-31-1

■南市民プール	期間	時間	応募	■博多市民プール	期間	時間	応募
第1期 水慣れクラス	7/24～27	9:15～10:15	6/15～26 必着	第1期 水泳教室	8/1～4	①10:30～11:30 ②11:40～12:40	6/15～7/1 必着
第1期 基礎クロールクラス		10:30～11:30		第2期 水泳教室		①10:30～11:30 ②11:40～12:40	
第2期 水慣れクラス	8/7～10	9:15～10:15	7/1～10 必着	キッズ教室（4～6歳）	8/21～24	15:45～16:45	
第2期 基礎クロールクラス		10:30～11:30					

※博多市民プールではクラス分けはありません。各回の教室の中で、水慣れと基礎クロールのグループに分かれて練習します

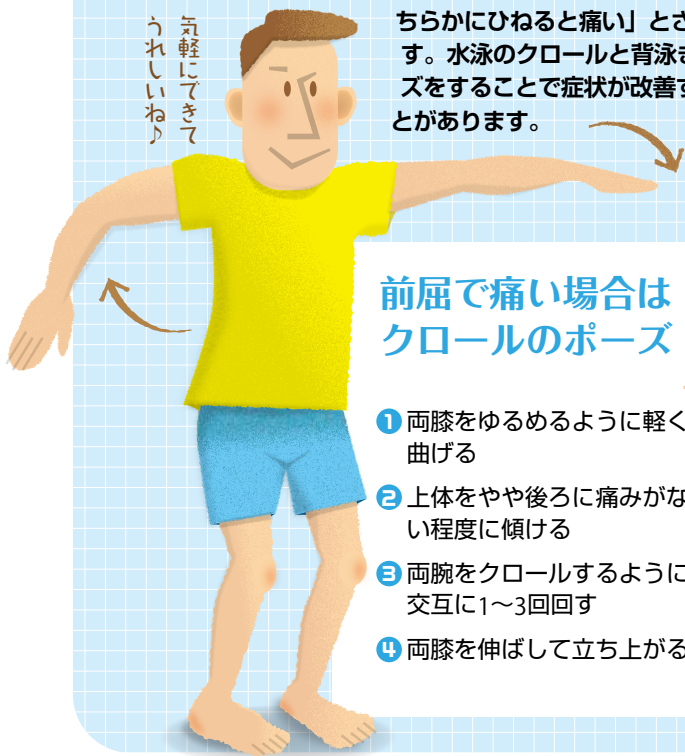


Health Information

腰痛解消ストレッチ

日本人の多くが悩まされている腰痛は、運動しても温めても改善せずに慢性化していることも少なくありません。腰痛は「前屈すると痛い」「後屈すると痛い」「左右どちらかにひねると痛い」とさまざまです。水泳のクロールと背泳ぎのポーズをすることで症状が改善することがあります。

気軽にできて
うれしいね



前屈で痛い場合は クロールのポーズ

- ① 両膝をゆるめるように軽く曲げる
- ② 上体をやや後ろに痛みがない程度に傾ける
- ③ 両腕をクロールするように交互に1~3回回す
- ④ 両膝を伸ばして立ち上がる

痛いの
飛び出し



左右どちらかにひねると 痛い場合はクロール

- ① ひねると痛い側に少し体をねじり両膝をゆるめるように軽く曲げる
- ② 両腕をクロールするように交互に1~3回回す
- ③ 両膝を伸ばして立ち上がる

※感じ方には個人差があるため、ひねると痛い側とは逆方向に体をねじった方が痛みを感じない場合もあります。その場合は痛みを感じないほうに体をねじってクロールしてみてください

後屈で痛い場合は 背泳ぎポーズ

- ① 両膝をゆるめるように軽く曲げる
- ② 上体をやや前に痛みがない程度に傾ける
- ③ 両腕を背泳ぎするように交互に1~3回回す
- ④ 両膝を伸ばして立ち上がる



博多体育館

TEL 092-481-0301

FAX 092-481-0302

〒812-0015

福岡市博多区山王1-9-5

利用時間/9:00~22:00

休館日/毎月第3月曜日(祝日の場合はその翌日)

☎ 約90台(無料)



バス/「山王公園前」より徒歩3分
地下鉄/「東比恵駅」より徒歩15分
お車/福岡都市高速道路「半道橋出口」より車で約5分

南体育館

TEL 092-552-0301

FAX 092-552-0302

〒815-0032

福岡市南区塩原2-8-1

利用時間/9:00~22:00

休館日/毎月第3月曜日(祝日の場合はその翌日)

☎ 220台(有料)



バス/「南市民センター前」より徒歩1分
西鉄電車/大牟田線「大橋駅」より徒歩15分
JR/鹿児島線「竹下駅」より徒歩15分
お車/福岡都市高速道路「半道橋出口」より車で約15分

博多市民プール

TEL 092-473-8855

FAX 092-473-8856

〒812-0892

福岡市博多区東那珂1-9-15

利用時間/9:00~21:00

休館日/毎週水曜日および毎月第2木曜日(祝日の場合はその翌日または指定の日)

☎ 約70台(無料)



バス/「上半道橋」から徒歩5分、「東光寺北口」/「東光寺本町」から徒歩8分
JR/鹿児島線「竹下駅」から徒歩20分
お車/福岡都市高速道路「半道橋出口」より車で約5分

南市民プール

TEL 092-561-6011

FAX 092-561-3993

〒811-1344

福岡市南区三宅3-31-1

利用時間/9:00~21:00

休館日/毎週木曜日および毎月末日(末日が木、土、日の場合はその前日)

☎ 約50台(無料)



バス/「和田」下車徒歩3分
お車/福岡都市高速道路「野多目ランプ」より車で約10分

<博多・南体育館 トレーニング室利用料金表>

料金は2時間分

中学生 ※18歳以上の同伴者 (高校生不可)が必要	高校生	一般
90円	130円	260円
高齢者(65~69歳) ※市内在住者に限る	70歳以上/障がい者 ※市内在住者に限る	
130円	無料	

<博多・南市民プール料金表>

料金は2時間分

区分	夏期 (5月~10月)	冬期 (11月~4月)
小中学生	110円	160円
高校生	160円	210円
一般	320円	390円
高齢者(65~69歳) ※市内在住者に限る	160円	190円
70歳以上/障がい者 ※市内在住者に限る	無料	