

季刊情報誌「スクエア」2024 春

SQUARE

博多体育館 博多市民プール 南体育館 南市民プール

新メンバー
募集中



福岡南キッズチアリーディングクラブ CANDIES

ゴー、キャンディーズ！——。そろいの衣装を身にまとい、華麗さとダイナミックさを兼ね備えたパフォーマンスで見ると人を魅了するのは、福岡南キッズチアリーディングクラブ「CANDIES (キャンディーズ)」の子どもたちです。福岡市立南体育館を拠点に幼児～小学生の約70人が練習に励んでいます。新規メンバーを募集中で、チーム関係者は「一緒にチアリーディングを楽しみましょう」と呼びかけています。▶▶2面に続く



ご自由にお取りください TAKE FREE

仲間と一緒に体を動かせば、もっと楽しい♪



春は新しいことを始める絶好の季節です。体力づくりやスポーツにチャレンジしてみませんか。募集状況につきましては、各体育館にお問い合わせください。

福岡市立博多体育館と福岡市立南体育館では、子ども向けのスポーツ教室を各種開催し、体を動かして健康づくりにつなげる機会を提供しています。

競技大会や行事で日頃の成果を披露

福岡南キッズチアリーディングクラブは、毎週木曜に南体育館で練習をしています。年齢や習熟度に応じて3つのクラスがあります。競技大会への出場のほか、博多どんたく港まつり、ショッピングモー

ルのイベントなどにも出演して日頃の成果を披露しています。2023年のチアリーディング日本選手権大会では、それぞれの部門で8位入賞を取めました。教室では、振り付けや、複数人で人を持ち上げるチアリーディング独特の技術「スタンプ」などを行っています。メンバーは福岡市内外から参加



し、元気に声を出して体を動かすチアリーディングの魅力に触れています。前キャプテンは「いろんな学校の子と一緒に練習しています。友達もたくさんできました」と笑顔で話していました。

Cheerleading



未経験者も歓迎！プロが指導します

フットサル教室**T-DREAM フットサル**は博多体育館で毎週火曜に活動しています。小学1～3年と小学4～6年の2クラスあり、本格的なフットサルの技術を学んでいます。

T-DREAM代表の村上哲哉さんは元フットサル日本代表。4月から教室のメインコーチを務める中嶋脩太郎さんは、現役選手としてFリーグ「ボルクバレット北九州」に所属しています。

「フットサルならではの足元の技術はサッカーにおいても有効です。未経験者も安心して参加できます」と村上さん。中嶋さんは「ボールを蹴る楽しさを感じたり、人として成長したりできる場所にしていきたい」と語ります。



博多体育館	教室名	曜日	時間	定員	対象	回数 料金		
						(4～6月)		
	親子にこにこキッドピクス		9:05～9:50	15組	親子※2歳以上4歳未満	10回	7,700円	
	モーニングエアロさわやかストレッチ(託児あり)		10:05～10:50	14名	成人	10回	7,700円	
	RFCチアダンススクール	火	スタート	16:30～17:20	20名	4歳(年中)～小学生	12回	14,520円
			ステップアップ	17:30～18:30	20名		12回	14,520円
	T-DREAMフットサル	火	小学1～3年生	17:10～18:20	20名	小学1～3年生	12回	19,920円
			小学4～6年生	18:30～19:50	20名	小学4～6年生	12回	21,600円
	癒しと健康のフラダンス		11:15～12:15	30名		10回	9,350円	
	NEW 昼ヨガ	水	13:00～14:00	35名	成人	10回	9,350円	
	ボディメイク・ルーシー		19:15～20:15	18名		10回	9,900円	
	フェンシング		19:00～20:30	15名	小学生～成人	12回	13,200円	
	スタイリースキックボクシング(デイ)		9:30～10:45	30名	成人	11回	10,285円	
	大人よくばりトレーニング		11:15～12:15	30名		10回	7,700円	
	子ども体育	木	3・4歳	15:00～15:50	15名	年少・年中	10回	8,800円
			5・6歳	16:00～16:50	20名	年長	10回	8,800円
			小学生	17:00～18:30	25名	小学生	10回	11,000円
	朝ヨガ		9:30～10:30	35名	成人	11回	10,285円	
	おなかスッキリ!ピラティス	金	11:30～12:30	18名	成人	11回	10,285円	
	スタイリースキックボクシング(ナイト)		19:15～20:30	30名	成人	11回	10,890円	

南体育館	教室名	曜日	時間	定員	対象	回数 料金		
						(4～6月)		
	フローヨガ	火	19:30～21:00	30名	成人	10回	9,900円	
	フォローアップ体操	水	9:00～10:45	35名	成人	10回	5,500円	
	ボディメイク・ルーシー		9:15～10:15	30名		10回	9,200円	
	リラクゼーションヨガ		① 10:25～11:20 ② 11:25～12:20	30名		10回	9,200円	
	ストレッチボールエクササイズ		11:15～12:05	30名	成人	10回	9,200円	
	ボクシング体操		19:15～20:45	30名		10回	9,900円	
	キッズチアリーディング	木	①3～6歳	16:00～16:45	15名	年少・年中・年長	10回	8,800円
			②小学生	17:00～18:00	20名	初心者向け	10回	9,900円
			③小学生	18:00～20:00	40名	中級者向け	10回	11,000円
	NEW おこやかキッズ体操	金	3・4歳	15:10～16:00	15名	年少・年中	10回	8,800円
	小学生		16:10～17:00	20名	年長	10回	8,800円	
	さわやか健康体操	土	17:10～18:00	20名	小学生	10回	8,800円	
			9:00～11:00	35名	成人	10回	5,500円	

教室に参加して元気よく春を迎えよう

Futsal



博多市民プール 南市民プール

日時	4月29日 (月曜・祝)	5月5日 (日曜・祝)
	①13:30～15:30 ②16:00～18:00	
対象	小学生以上	
定員	各40人	
料金	1人1500円	

申し込み

博多市民プール TEL092-473-8855 (募集中 お問い合わせください)
南市民プール TEL092-561-6011 (4月15日9時から募集開始)

GWはプールで遊ぼう!

ゴールデンウィークは水上遊具「ウォーターランド」を楽しもう!
4月29日に福岡市立博多市民プール、5月5日に福岡市立南市民プールで開催します。水上で走ったり、登ったり、滑ったりして遊べます。利用は完全予約制です。

Waterland



1つでも当てはまった方は「春バテ」の可能性がります。

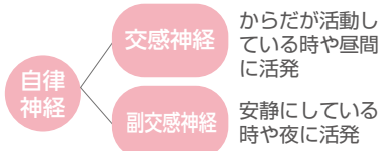
- 昼間ねむくなる
- 目覚めが悪い
- 体がだるい
- ボロボロ...
- 夜眠れない
- イライラする
- やる気が出ない



春の名もなき不調... それは「春バテ」かも!?

春は気候の変化や寒暖差が大きい季節です。また、入学や転勤など生活環境の変化もあり、思っている以上にストレスをためてしまい、自律神経が乱れることが「春バテ」の要因の1つといわれています。

自律神経のしくみ



通常は2つの神経がバランスを取り合うことで心と体の調子が保たれています。気候や生活環境の変化などストレスがあると、交感神経の方が優位になることで春バテが起こりやすくなります。



バナナはパワーフード

バナナは「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」を合成するのに必要な栄養素(トリプトファン・ビタミンB6・炭水化物)すべてが含まれている食材です。ヨーグルトと合わせると腸内環境も整えてくれるので最強です! 炭水化物も豊富なので、夜よりも朝から昼間に食べるのがおすすめです!

春バテを防ぐために

日常でできることから
やってみよう!

■ 適度な運動

軽いウォーキングやストレッチから始めましょう

■ 深呼吸

浅い呼吸になっていませんか?

■ コップ1杯の水

朝起きた時に飲みましょう(腸の動きが活発に)



■ 入浴

38度から40度のお湯に10分から15分ゆっくりつかりましょう

■ 睡眠

質の良い睡眠を目指しましょう(寝る2~3時間前に入浴を)

■ 食事

1日3回しっかり食べる(おすすめ栄養素: ビタミンA・B1・C・E・カルシウム)

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)

☎ 約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/毎週水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	