

“とびうめアリーナ”スポーツ情報誌

とびうめアリーナのスポーツ情報やイベント情報を毎月15日に発行いたします。

発行者：指定管理者 シンコースポーツ・西鉄BM・ASICSグループ



2018
第15号
3/15

(毎月15日発行)

ワンポイントストレッチ

年度末の3月。仕事にプライベートで忙しい日々を過していませんか？
今回は、そんな方におススメ！座位で簡単にできるストレッチをご紹介します♪

① 首のストレッチ



1. 右手(左手)で左(右)の側頭部に手をあて、息を吐きながら首を右(左)側へ倒します
2. そのままの姿勢で5～10秒程度キープ
3. 息を吸いながら元の姿勢に戻します
4. これを左右それぞれ2～3回繰り返します

② 背中ストレッチ



1. 右足(左足)を上にして足を組みます
2. 息を吐きながら、左(右)後方を見るようなイメージで上半身を捻ります
3. そのままの姿勢で5～10秒程度キープ
4. これを左右それぞれ2～3回繰り返します

③ 腰周りのストレッチ



1. 右(左)のくるぶしを左(右)の太ももの上におきます
2. 背筋をのばしたまま、上半身を前方に傾けます
3. そのままの姿勢で5～10秒程度キープ
4. これを左右それぞれ2～3回繰り返します

※この他にも多彩なストレッチがあります。
これからどんどんご紹介していきますので、どうぞ期待！！

新規開講教室のご案内

5月より新たに4教室が追加されます。無料体験会も開催しますのでたくさんのご参加をお待ちしています。

- たのしい卓球教室 ～ジュニア～
- ジュニアバスケットボール教室
- キッズスポーツチャレンジ教室
- 30分ショートプログラム

詳細はとびうめアリーナ受付まで
お問い合わせください！！

ハニーズ冬の発表会の報告

1/20にももちパレスにて開催された「WinterDance Party2018」にハニーズダンススクールのメンバーが大きなステージに出演しました☆



日程	主要大会及び行事
3/17	とびうめアリーナSPRINGコンサート 主催：シンコースポーツ・西鉄BM・ASICSグループ 会場：アリーナ
3/18	第20回好好杯(小学生ドッジボール大会) 主催：バナナモンキーズ 会場：アリーナ
3/21	県広場対抗紙ヒコーキ大会 主催：福岡県アンビシャス協会・広場連絡協議会 会場：アリーナ
3/24	第3回つくし郷土かるた大会 主催：九州国立博物館を愛する会 会場：アリーナ
3/25	第10回ゆめ畑杯バレーボール大会 主催：太宰府市バレーボール協会 会場：アリーナ
4/7	第24回筑紫野杯バドミントン大会 主催：吉木バドミントンクラブ 会場：アリーナ
4/8	第2回太宰府オープンバウンドテニス大会 主催：太宰府市バウンドテニス協会 会場：アリーナ
4/15	Spring Cup (ミニバスケットボール大会) 主催：太宰府西ミニバスケットボールクラブ 会場：アリーナ

太宰府市総合体育館(とびうめアリーナ)

住所：太宰府市大字向佐野21-2 TEL:092-408-1354 FAX:092-921-0250
施設HP URL:<http://ssk-dazaifu-gym.com/>

