



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

### とびうめアリーナ利用方法

#### IDをお持ちの方

- ★翌月までのインターネット予約が可能となります。  
※アリーナ4分の1面と8分の1面は使用日の6日前から予約が可能です。
- ★ID登録に関してのお問い合わせはお気軽にスタッフにお声かけください。
- ★インターネット(使用日から1週間以上の申し込みの場合)で仮予約をした場合は支払期限内にとびうめアリーナ窓口へご来館ください。

#### IDをお持ちでない方 窓口受付(現地受付)

- ★使用日の6日前から予約が可能です。  
※アリーナ4分の1面と8分の1面は使用日の1週間前から予約が可能です。

電話予約は受付けておりません。  
電話で空き状況は確認できますので、お気軽にお尋ねください!

開館1周年記念

## とびうめアリーナ スポーツフェスタ

講演会  
申込不要

2017年11月4日(土) 11:00~20:00

太宰府市総合体育館 とびうめアリーナ  
太宰府市立太宰府史跡水辺公園

スペシャルゲスト

2000年シドニーオリンピック競泳  
200m青泳ぎ4位・200m個人メドレー3位入賞  
萩原 智子さん

2016年リオデジャネイロオリンピック  
体操男子個人総合・男子団体 金メダリスト  
全日本体操選手権 男子個人総合 10連覇中  
内村 航平さん

### イベント内容

#### 記念講演会「アスリートにとって夢の舞台とは」

講演者: 内村 航平さん・萩原 智子さん 定員: 1,000名

※上記の講演会は参加費・事前申込不要

- ①小学生体操教室 ②水泳教室 ③キッズスポーツチャレンジ  
④計測会(peek a bodey測定・ウェルスマン測定) ⑤献血

※①②の教室は申込期間は終了いたしました。たくさんのご応募ありがとうございました。  
詳しくは施設HP・館内掲示・チラシ・スタッフまでお問い合わせください

### ワンポイント エクササイズ

今月から自宅で簡単にできるストレッチを紹介していきます!  
今月はコリで悩まされている方も多い

肩を紹介

前



- ① 手を肩に乗せ服をつまみます
- ② 右肩は後ろ回し、左肩は前回し  
ゆっくり呼吸をしながら回します
- ③ 10回行ったら反対回し  
右肩は前回し、左肩は後ろ回し

~ワンポイント~

- ★肩甲骨を動かすイメージで行うこと!  
マーク部分がほぐれ力が加わります!
- ★呼吸は止めず、ゆっくりと呼吸すること
- ★頭が前に出ないように注意
- ★背中を伸ばす! 猫背はNG

正しい姿勢で  
行いましょう!

後



### 日程

### 主要大会及び行事

10/16 10/17	筑紫野地区安全安心まちづくり推進大会 主催: 太宰府市防災安全課 会場: 全館
10/21 10/22	くぐりん祭 主催: 西校区自治協議会 会場: アリーナ・多目的室・軽トレ室・会議室・研修室
10/27	家庭教育学級レクリエーション 主催: 社会教育課 会場: アリーナ
10/27 10/28	スポーツ吹矢 北九州ブロック大会 主催: 福岡県スポーツ吹矢協会 会場: アリーナ
10/29	太宰府市民バトミントン大会 主催: 太宰府市バトミントン協会 会場: アリーナ
11/3	第70回全国高等学校バスケットボール選手権大会 福岡県予選 主催: 一般社団法人 福岡県バスケットボール協会 会場: 全館貸切
11/4	とびうめアリーナ 開館1周年記念 スポーツフェスタ 主催: シンコースポーツ・西鉄BM・ASICS 会場: 全館貸切
11/5	平成29年度太宰府市民バレーボール大会(女子の部) 主催: 太宰府市バレーボール協会 会場: アリーナ・固定観客席
11/9	水城西小学校歌声発表会 主催: 太宰府市教育委員会学校教育課 会場: アリーナ
11/12	第42回天神旗少年柔道大会 / 第33回天神旗福岡県女子柔道選手権大会 主催: 公益財団法人 太宰府顕彰会 会場: アリーナ・柔道場・剣道場・会議室 健康度測定会 主催: 西校区自治協議会 会場: 多目的室・軽運動室・研修室
11/15	学校「同和」教育研究部会研究会 主催: 太宰府市同和教育研究協議会 会場: 剣道場

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/>

とびうめアリーナ  
TOBIUME ARENA