

## プログラム内容

【会場：大体育室】

プログラム名	時間	内容	参加費	対象/定員	事前申込
① スーパー鬼ごっこハンター?逃走中!	9:20 ▼ 10:30	アリーナすべてを使って逃走中鬼ごっこを行います。ハンター?から逃げられるか!様々なミッションも用意しています。	300円	小学生(50人)	必要
② フットサルチャレンジカップ	10:50 ▼ 12:30	集まったメンバーで試合を中心にフットサルを楽しみます。一人での参加も親子での参加也大歓迎です。	300円	小学生とその保護者(30人)	必要
③ シニア初心者卓球大会	13:00 ▼ 14:30	卓球で楽しく汗をかき、みんなで大会を通じ楽しい一日を過ごしましょう。試合形式は参加人数により決定します。	300円	原則60歳以上(30人)	必要

【会場：中体育室】

プログラム名	時間	内容	参加費	対象/定員	事前申込
④ スポーツ縁日	9:00 ▼ 12:30	キックターゲット、ストラックアウト、フリースローなどのコーナーや様々な遊び道具が用意されている無料で楽しく遊べるエリアです。	無料	どなたでも	不要
⑤ ヒップホップ	11:50 ▼ 12:30	ヒップホップの基本的なステップを覚えて、みんなで楽しくかっこよく踊りましょう!	無料	年中~小学2年生(15人)	必要

【会場：第1会議室】

プログラム名	時間	内容	参加費	対象/定員	事前申込
⑥ ペルビック(骨盤)ヨガ	9:20 ▼ 10:00	骨盤を重点にコアを意識し、インナーマッスルを使ったエクササイズとヨガの呼吸・ポーズを組み合わせで行います。	無料	小学生以上(15人)	必要
⑦ ベビーヨガ&産後ケア	10:10 ▼ 10:50	ベビーマッサージや赤ちゃんとのスキンシップを通して親子の絆を深めながら、産後の骨盤矯正を行います。	無料	首の据わった頃からハイハイの赤ちゃん(10組)	必要
⑧ 笑いヨガ	11:00 ▼ 11:40	「笑い」がもたらす健康効果は医学的にも実証されつつあります。みんなで笑い心身共にリフレッシュしましょう。	無料	小学生以上(15人)	必要
⑨ アロマヨガ	11:50 ▼ 12:30	アロマオイルの香りを楽しみながら、ヨガを行うことで、心身をリラックスさせて穏やかな状態へと導きます。	無料	小学生以上(15人)	必要

※④スポーツ縁日以外のプログラムは定員になり次第募集を締め切ります。(先着順)

## イベントスケジュール

	大体育室	中体育室	第一会議室
9	スーパー鬼ごっこハンター?逃走中(9:20~10:30)	スポーツ縁日(9:00~12:30)	ペルビックヨガ(9:20~10:00)
10			ベビーヨガ&産後ケア(10:10~10:50)
11			笑いヨガ(11:00~11:40)
12			アロマヨガ(11:50~12:30)
13	フットサルチャレンジカップ(10:50~12:30)	ヒップホップ(11:50~12:30)	
14	シニア初心者卓球大会(13:00~14:30)		

キリトリ

No. \_\_\_\_\_

## ハピスカとよさか冬のインドアスポーツ祭 参加申込書

※太枠内を記入ください。

参加希望種目に○をつけてください。	① スーパー鬼ごっこハンター?逃走中	⑥ ペルビックヨガ
	② フットサルチャレンジカップ	⑦ ベビーヨガ&産後ケア
	③ シニア初心者卓球大会	⑧ 笑いヨガ
	⑤ ヒップホップ	⑨ アロマヨガ
氏名	性別 男・女	
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日	年齢 歳
住所	〒 -	電話番号
参加のきっかけ	<input type="checkbox"/> チラシ <input type="checkbox"/> 区報 <input type="checkbox"/> 友人の紹介 <input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> その他( )	

お預かりした個人情報は、本事業以外の目的で使用いたしません。



【イベント参加にあたっての注意事項について】

次の事項に同意のうえ、イベントにご参加ください。

- ① 参加者が未成年者の場合、保護者はこのイベントへの参加を承諾します。
- ② イベント開催中に傷病が発生した場合は、応急手当てを受けることに異議はありません。
- ③ イベント開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行いません。
- ④ イベント開催中の事故、傷病等への補償は主催者が加入した保険範囲内であることを了承します。
- ⑤ イベントの映像・写真・記事・記録等において氏名・年齢・性別・記録・肖像等の個人情報がテレビ・新聞・雑誌・電子書籍・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用されることを承諾します。また、その掲載権・使用权は主催者に属します。

楽しくダンス!  
**ヒップホップ教室**  
11:50▶12:30  
教室体験型  
無料

ハンターから逃げきれるか!  
**スーパー鬼ごっこ**  
ハンター?逃走中!!!  
9:20▶10:30  
チャレンジイベント

無料で楽しく遊べる空間  
**スポーツ縁日コーナー**  
9:00▶12:30

ハピスカとよさかプレゼント

# 冬のインスポーツ祭

12/16(日) 9:00-14:30 新潟市豊栄総合体育館

今回はヨガ系  
教室が満載!!

ヨガ系教室

教室体験型  
無料

ペルビックヨガ	9:20 ▶ 10:00
ベビーヨガ&産後ケア	10:10 ▶ 10:50
笑いヨガ	11:00 ▶ 11:40
アロマヨガ	11:50 ▶ 12:30

ゴールを決めろ!  
フットサルチャレンジカップ

10:50 ▶ 12:30

競技の部

初心者大歓迎!  
シニア初心者卓球大会

13:00 ▶ 14:30

競技の部

お問い合わせ・申込み受付



特定非営利活動法人 総合型地域スポーツクラブ  
**ハピスカとよさか**  
Happy Sports & Culture Club

〒950-3322 新潟市北区嘉山 488-3 豊栄総合体育館内  
電話 / FAX 025-386-7522  
[mail] tovosaka@hapisuka.com [web] http://www.hapisuka.com

ハピスカとよさか 検索