



HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

春の健康ウォーキング

IN 笹川流れ

豊栄総体

参加者募集

一度は訪れたことのある方も、歩きながら景色を楽しむことで
きっと新しい発見ができるはずです。6月よりカキ漁が解禁に
なり、活きのいい海の幸も楽しむことができますよ！

日 時：6月9日（日）日帰り
場 所：笹川流れ 越後寒川駅～桑川駅（村上市）
コ ー ス：はつらつコース約11km のんびりコース約7.5km
定 員：40名（先着順）
参加資格：小学生以上 ※中学生以下の参加は保護者の方の同伴が必要となります。
参 加 費：3,500円 ハピスカ会員は500円割引

※申込受付は、5月19日からとなります。



区民登山

参加者募集

豊栄総体

日 時：6月16日（日）日帰り
場 所：楡形山（568m）～白鳥山（298m）縦走コース（胎内市）
定 員：20名（先着順）
参 加 費：3,000円 ハピスカ会員は500円割引

※申込受付は、5月19日からとなります。



6 vol.52
月号 2013

発行
編集

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



◆◆◆◆ 各種お問い合わせ ◆◆◆◆

ハピスカとよさか

新潟市北区嘉山488-3 豊栄総合体育館内
TEL: 025-386-7522 FAX: 025-386-7522
WEB: <http://www.hapisuka.com/>
EMAIL: toyosaka@hapisuka.com

豊栄総合体育館

新潟市北区嘉山488-3 豊栄総合体育館内
TEL: 025-386-7511 FAX: 025-386-8787
WEB: <http://www.hapisuka.com/>
EMAIL: toyosaka@hapisuka.com

遊水館

新潟市北区前新田乙311
TEL: 025-384-1211 FAX: 025-386-1001
WEB: <http://www16.ocn.ne.jp/~hapiswim/>
EMAIL: yusuikan@hapisuka.com

ヘルシーエクササイズ

ハピスカ

レポート



ラテン・エクササイズ



リズム健幸体操

ラテン・エクササイズは、現在5名と少数ながらも講師の近先生と楽しく活動しています。

ラテンと聞くと、少し抵抗を感じる人もいるかと思いますが、陽気なリズムに乗せて、身体を動かすエクササイズです。

体験参加は無料となっておりますので、ぜひ一度ラテンを体験してみてください。



やさしいリズム健幸体操は、名前の通り、音楽に合わせて“健幸”に生活するために必要な筋肉を蓄えていこうという内容のプログラムです。

講師の松崎先生は、健康運動指導士の資格を持ち、科学的根拠に基づいた運動指導を行ってくれます。

教室の前後の、参加者同士の交流も魅力のひとつです。筋肉に適度な刺激を与えて、衰え知らずの体を目指しましょう！



健幸News Letter—vol. 16—

テーマ：お尻歩きで歪みの矯正！

お尻歩きは、上半身の体重を利用して骨盤の位置を矯正してくれるとても簡単なエクササイズです。

また、骨盤周辺の筋肉に刺激を与えて活性化させてくれるので、ヒップやウエスト周りにも効果がありますよ。

お尻歩きの方法

1. 両足を伸ばして軽く膝を曲げて、床に座ってください。
2. 腰を前後に動かしながら、お尻で歩くように前に進みます。（後ろもOK！）

※歩くときは、背中を丸めず、足と肩を同時に出すようにしてください。

※腰に持病のある方、身体が硬い方は、無理をしないようにしてください。



◆◆◆◆ 各種お問い合わせ ◆◆◆◆

ハピスカとよさか

新潟市北区嘉山488-3 豊栄総合体育館内
TEL: 025-386-7522 FAX: 025-386-7522
WEB: <http://www.hapisuka.com/>
EMAIL: toyosaka@hapisuka.com

豊栄総合体育館

新潟市北区嘉山488-3 豊栄総合体育館内
TEL: 025-386-7511 FAX: 025-386-8787
WEB: <http://www.hapisuka.com/>
EMAIL: toyosaka@hapisuka.com

遊水館

新潟市北区前新田乙311
TEL: 025-384-1211 FAX: 025-386-1001
WEB: <http://www16.ocn.ne.jp/~hapiswim/>
EMAIL: yusuikan@hapisuka.com