

ハピス通信

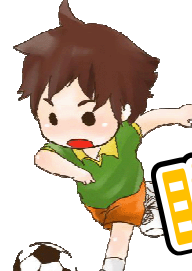
HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

第6回

スポーツフェスタ inハピスカ

参加者募集

ハピスカ

 15歳以上 ストレッチポールを使って背筋ピーン! 姿勢改善ポール教室 開催時間：10:00～11:30	 15歳以上 話題のZUMBAを体験! ズンバ教室 開催時間：13:30～14:15	 年長～小学生 冠パレオダンスリーダー指導 チアダンス教室 開催時間：15:30～16:30
 年長～小学生 トッパアスリート派遣事業 走り方教室 開催時間：14:00～16:00	 小学生 目指せ大会MVP! U-9・12フットサル大会 開催時間：9:00～12:00	開催日 11月30日(土) お申込み： 申込み用紙をご記入の上、参加費を添えて11月24日(日)までに豊栄総合体育館窓口まで。

12月号 vol.58 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2311
TEL: 025-384-1211 FAX: 025-386-1001
WEB: <http://www.16.ocn.ne.jp/~hapiswim/>
EMAIL: yusuikan@hapisuka.com

ハッピー通信はユニバーサルデザインフォントを使用して作成しています。

遊水館 第3期水泳教室募集開始！

遊水館

	火	水	木	金	土
初日 / 最終日	1月7日～3月25日	1月8日～3月12日	1月9日～3月13日	1月10日～3月14日	1月11日～3月15日
10時30分～ 11時30分		③ 水中健康運動 (30名 3,000円)	⑨ アクア& エクササイズ (30名 3,000円)	⑭ レインボー 水中運動 (30名 3,000円)	※ () の中は 教室のレベルと教 室定員数・教室参 加費になります。
11時45分～ 12時45分		④ クロール&背泳ぎ (中) (15名 2,000円)	⑩ おさらい4種目 (上) (15名 2,000円)	⑮ 初めてのクロール (初) (15名 2,000円)	※ 教室のレベル (上) = 上級 (中) = 中級 (初) = 初級 (入門) = プール入 門
16時30分～ 17時30分	① 幼児 (20名 2,000円)	⑥ 幼児 (20名 2,000円)	⑫ 幼児 (20名 2,000円)	⑰ 幼児 (20名 2,000円)	※ 入館料は別途必 要です。
17時30分～ 18時30分	② 小学生 (35名 2,500円)	⑦ 小学生 (35名 2,500円)	⑬ 小学生 (35名 2,500円)	⑱ 小学生Ⅰ (35名 2,500円)	
18時30分～ 19時30分				⑲ 小学生Ⅱ (35名 2,500円)	
18時45分～ 19時45分		⑧ 脂肪燃やさナイト (15名 2,000円)			⑳ バタフライ泳がナイト (中) (15名 2,000円)
休止日	1/14・2/11				11月23日

詳しい教室の申し込み
方法などはホームペー
ジや遊水館などにお問
い合わせください。

冬でもたくさん教室が
あってうれしいな♪



募集期間は11月3日(日)～11月24日(日)まで

健幸News Letter—vol. 23—

テーマ：冬の入浴には危険がいっぱい

寒い日の入浴には危険がいっぱい。
体が冷えたまま暖かいお風呂に入ると急激な
温度変化によって“ヒートショック”という
現象起こる場合があります。

このヒートショックは、血圧の急変動や脈拍
数の急増などを引き起こし、心筋梗塞や脳血
管障害などにつながる可能性があるのです。

寒い日にお風呂に入る際には、かけ湯や浴室
を温めておくなどのヒートショック対策が必
要です。

温度差を減らして、
体に負担を
かけないように
しましょう。



◆◆◆◆◆ 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2311
TEL : 025-384-1211 FAX : 025-386-1001
WEB : <http://www16.ocn.ne.jp/~hapiswim/>
EMAIL : yusuikan@hapisuka.com