

ハピス通信

HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION



自然の中で楽しく自然散策！川遊び！虫取り！

開催日 平成26年8月3日（日）

8:00～16:00

（豊栄総合体育館発着）

場所 滝谷森林公園（新発田市）

対象 小学生

内容 川遊び・野外でのレクリエーション
バーベキューなど

定員 20名（先着順）

参加費 1,800円

持ち物 お弁当（弁当は軽めのもの）
水筒、着替え、水着・ゴーグル
ウォータースーツ
虫取り網、タオル、虫除けスプレー
日よけ帽子、日焼け止めなど



流しそうめん・BBQもあるよ！

夏休み キッズスポーツDAY

運動は苦手…という
そのキミ！夏休みに
楽しく体を動かして
運動を好きになろう！

開催日

回数	日時
第1回	7月31日(木) 9:30～11:00
第2回	8月7日(木) 9:30～11:00
第3回	8月21日(木) 9:30～11:00

会場 新潟市豊栄総合体育館
大体育室

講師 野村 理絵
（健康運動指導士・ハピスカ職員）

対象 小学1年生～6年生

定員 20名（先着順）

参加費 1,200円（全3回）

持ち物 運動のできる服装、飲み物
タオルなど

8月号 vol.66
2014

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・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
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: yusuihan@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。

初心者のための



豊栄総体

トレーニング室利用講習会

①館内の利用方法や、トレーニング機器の説明



初めて体育館を利用する人でも大丈夫！
館内の上手な利用方法などをご説明します。

②体力測定で現在の状態を把握



まずは運動を始める前にご自身の現在の体力を把握します。運動の基礎知識も合わせて解説。

③結果に基づいてトレーニングメニューを作成

体力測定の結果に基づいて、ご自身の体力に合わせたメニューを一緒に考えていきます。

7月開催分

参加者
募集！

日時：7月15日（火）

13：30～15：30

7月26日（土）

13：30～15：30

場所：豊栄総合体育館 トレーニング室

対象：高校生以上

参加費：無料

申込：事前に申し込み用紙を窓口へ

トレーニング室で運動を始めるきっかけに！

健幸News Letter — vol. 30 —

テーマ：自然体験は子供の発育発達を促す。

自然体験は子供の発育発達になんとなく良さそうだなと考えられると思いますが、実はそれを調査した報告があります。国立青少年教育振興機構（2010）が、成人を対象に、「成人の、現在の生きる力」と「子どもの頃の体験」との関係に関する調査を実施した結果、子どもの頃の「自然体験」等が豊富な人ほど、現在の「意欲関心」、「共生感」、「人間関係能力」などの「生きる力」に関連する項目の数値が高いことが示されました。

この報告から、特に幼少期における「自然体験」や、その中で起こる「動植物とのかかわり」や「友だちとの遊び」など様々な体験をしていくことで、成人後の「生きる力」が育まれていくものと考えられます。

併せてこの報告では、子どもの頃の体験が豊富な人ほど「学歴が高い」、「収入が多い」、「読む本の冊数が多い」といった、興味深い結果も示されています。

子供の成長のためにも、自然体験の機会がたくさんあるといいですね！



遊水館 第2期水泳教室大募集！

～7月6日(日)から受付開始～

	火	水	木	金	土
開始日	9月2日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
最終日	12月9日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
10時30分 ～ 11時30分		6.アクア& エクササイズ (40名)	12.水中くらくら運動 (40名)	19.レインボー 水中体操 (40名)	※ () 内は 定員人数と なります。 ※ 入館料は別途 必要です。
11時45分 ～ 12時45分	1.上級クロール (15名)	7.中級クロール (15名)	13.中級4種 (15名)	20.中級クロール (15名)	
	2.中級平泳ぎ (15名)	8.初級バタフライ (15名)	14.初級背泳ぎ (15名)	21.中級バタフライ (15名)	
	3.初級クロール (15名)	9.プール入門 (15名)	15.初級クロール (15名)	22.初級平泳ぎ (15名)	
16時30分 ～ 17時30分	4.幼児 (20名)	10.幼児 (20名)	16.幼児 (20名)	23..幼児 (20名)	
17時30分 ～ 18時30分	5.小学生 (35名)	11.小学生 (35名)	17.小学生 (35名)	24.小学生 I (35名)	
18時30分 ～ 19時30分	※火曜日の教室は 9月16日 9月23日 10月14日 11月4日 11月25日 お休みいたします			25.小学生 II (35名)	26.脂肪燃やさ タイト (15名)
19時30分 ～ 20時30分			18.タイトニ級スイム (10名)		27.タイト 初級クロール (15名)

期 間
参加対象

平成26年9月2日(火)～12月9日(火)
15歳以上の男女とします。
※幼児教室は年中・年長児を対象とします。
※小学生教室は4種目習得者を除きます。

参 加 費
申込方法

全クラス2,000円

(1) 往復はがき又は電子メールにて、①教室名 ②曜日 ③氏名(フリガナ)
④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦年齢(学生は学年も記入) ⑧性別
⑨電子メール申し込みの方は返信用電子メールアドレス
を明記の上、遊水館に申込み下さい。

(2) 遊水館の窓口での申し込みは返信用ハガキをお持ち下さい。

※ 1枚のハガキ又はメールにつき申込者1名・1教室の申込みとなります。

従って、複数の氏名・教室名を記入された場合、受付はできません。

※ 幼児・小学生クラスは1人1教室のみの応募に限ります。

※ 2教室の申し込みの場合は、教室ごとに1通のハガキ又はメールが必要です。

※ 同じ曜日・時間帯の教室は1教室しか申込みが出来ません。

申込締切

7月27日(日) ※当日消印有効



7月5日より屋外プール始めます！



平成26年7月5日より、屋外プール営業開始です！遊水館の屋外プールは川のように水が流れるプールです！浮き輪につかまって流れに身を任せると楽しんです！



7月中は5日、6日と12日以降営業日は毎日屋外プールで泳げます。遊水館名物の屋外スライダーはユニークなこぶつきスライダー！でこぼこしたコブで、まるでゴムボールみたいに右へ左へはじかれますのでご用心！

暑い夏はぜひ遊水館で泳ぎましょう。

遊水館からの大切なお知らせ



平成26年7月1日より、**小学1年生から小学生4年生は子供だけですすべてのプールを利用することができなくなります。**

必ず水着を着た保護者の同伴が必要となります。

ご不便をおかけしますが、夏休みを前にお子様の安全面の配慮からも、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

自分の命を守ろう！親子で着衣泳体験会

夏は水辺で遊ぶ機会が増えます。シーズンを前に、衣服のまま水の中に入った時に少しでも長く救助を待つ「着衣泳」を勉強して自分自身の身を守る方法を親子で学んでみませんか。



日 時	平成26年7月13日(日)9:30~
場 所	遊水館 屋外プール
参加対象	小学生以上の子供と保護者
内 容	服を着たままの入水、ペットボトルや 靴での浮き方、救命胴衣を着て泳ぐ方法を学ぶ
参 加 費	無料
申込方法	6月15日(日)から受付開始 窓口・FAX等 ※電話での予約は可能ですが、申込用紙の提出が必要となります。また、一家族1件の申込でお願いします。
定 員	30名(先着順のため、定員になり次第締切)

小学生短期水泳教室開催

泳げない子集まれー！！短期水泳教室で泳げるようになりましょう。

5日間の集中教室なので上達も早いかも！！

7月に特訓して、8月は海で、プールで楽しく泳ぎましょう！

日 時	平成26年7月28日(月)~8月1日(金) 9:00~10:00
場 所	遊水館 親水プール
参加対象	クロールで25m泳げない小学生 (水が苦手な子も含む)
参 加 費	1000円(入館料が別途必要)
申込方法	7月6日(日)午前11時から窓口にて直接申し込み ※印鑑が必要になりますので必ずお持ちください。 ※平成26年度第1期水泳教室に参加していないお子様優先です。
定 員	40名(先着順のため、定員になり次第締切)
そ の 他	レッスン終了後、小学4年生以下のお子様は水着を着た成人の保護者の付添がないとプールで遊ぶことができません。

