

ハピスカ 通信

HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

北区グラウンドゴルフオープン大会 ハピスカ

期 日：平成26年9月18日(木) 少雨決行 予備日：9月19日(金)
 日 程：受 付 8:00~ 競技開始 9:00~
 会 場：豊栄南運動公園 野球場・多目的広場・屋内GB場
 参加資格：近隣グラウンドゴルフ愛好者 140名程度
 参加費：800円(保険料含む) ハピスカ会員は200円割引
 競技方法：男女別 個人戦



競技規則：(社)日本グラウンドゴルフ協会オフィシャルルール及び本大会ローカルルールを適用する。

表 彰：男女別に1位~5位まで賞状、賞品を授与する。

ホールインワン賞を授与する。(指定したホールのみ) その他賞品あり。

参加申込：参加希望調査票を8月10日(日)までにご提出いただき、その後、参加申込書に必要事項をご記入の上、8月31日(日)までにお申込みください。

豊栄民衆体育会

ハピスカ 参加決定!

9月5日(金)に
ハピスカ会員の皆さんと
一緒に踊ります!
みんな見に来てね!



9 月号 vol.67 2014

発行
編集

豊栄市民体育会 豊栄市民体育会 豊栄市民体育会
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: 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。

第8回 北区少年野球大会 豊栄総体

大会結果報告

早通ファイターズ優勝!



7月5日(土)と6日(日)に木崎野球場にて第8回北区少年野球大会が開催されました。決勝戦の早通ファイターズ対葛塚フェニックスは12対10の点の取り合いを早通が制し見事優勝を勝ち取りました。早通ファイターズの皆さん、優勝おめでとうございます。



白熱の打撃戦



メダルの贈呈

健幸News Letter — vol. 31

テーマ：炭酸飲料でリフレッシュ!

ビール、コーラ、サイダーなどの炭酸飲料を運動後に飲むと、炭酸ガスの効果により疲労回復効果が期待できます。炭酸ガスの効果に加えてビールに含まれるアルコールには、毛細血管を開いて血液の流れを早くする効果があるので、より疲労回復に効果的です。但し飲み過ぎると、ビールの場合にはアルコールの、コーラやサイダーの場合には糖分の影響を受けますので、適量に抑えた方が良いでしょう。上手に取り入れて暑い夏を乗り切りましょう!



オススメは炭酸水

(無糖)



遊水館 第2期水泳教室2次募集!

～8月10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.水中らくらく運動 (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 ダイエット (15名)
19時30分～ 20時30分			18.テイトニ級スイム (10名)		27.テイト 初級クロール (15名)

申込方法 (1) 第2期水泳教室2次募集は**先着順**となります。8月10日(日) 10:00より
受付開始となります。
印鑑と受講料(2000円)をお持ちの上遊水館までご来館ください。
※ 上記教室は2期実施予定の教室です。

1次募集で定員に達した教室は2次募集を受付致しません。

小学生水泳教室について

小学生4年生以下の遊泳には、水着を着た保護者の同伴が必要となりました。
それに伴い第2期水泳教室より、小学生水泳教室前後の流れを以下のように
変更させていただきます。

17:15 (小学生IIは18:15) 受付開始
 17:25 (18:25) 全員で準備体操
 17:30 (18:30) 授業開始
 18:30 (19:30) 練習終了→ジャグジーへ移動・着替え

※教室前後の子供たちだけの遊泳はできません。