

ハピ通信

11
月号

HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION



エンジョイスポーツin北区2015 スポーツスイッチ発見会

クラブ

当日参加OK!
どなたでも参加できます!



各種目の測定結果から、
参加者の得意分野の
運動(スポーツ)を
提案します!

測定種目

日時: 10月10日(土) 9:30~12:00
会場: 豊栄総合体育館 大体育室
参加費: 無料!

スラックライン(バランス)
全身反応時間(敏捷性)
人間引っ張り走(パワー)
スピードガン速球テスト(投能力)
長座体前屈(柔軟性)



ハピスカとよさが葛塚市に出店します!

葛塚市にハピスカとよさかの「脳年齢測定」&「認知症予防トレーニング」が出店します!
体験は無料で実施していますのでぜひお買い物ついでに皆さん遊びに来てください!
ハピスカののほりがめじるしです☆

出店予定10月25日(日)

11月号 vol.81
2015

編集

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://www.hapisuka.com/yusuikan/>
EMAIL: yusuikan@hapisuka.com

体育の日無料開放!!

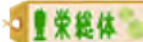


10月12日(月)は**個人利用を無料**で
ご利用いただけます!
ぜひご家族・ご友人をお誘いの上お越し下さい

無料となる種目	利用可能時間
ランニング	午後6時～午後9時30分
トレーニング	午前9時～午後9時30分
卓球・バドミントン・ソフトバレーボール	午前9時～午後9時30分

これから始める

ウォーキングセミナー



健康運動指導士が“正しい歩き方”や
運動方法などをわかりやすく指導します

日時：11月7日(土) 13:00～16:30(予定)

ところ：豊栄総合体育館発着

ウォーキングコース(約5.3km)

定員：小学生以上 30名(先着順)

小学生は要保護者同伴

参加費：500円(保険料含む)



10月スタート!

クラブ



10月からの新企画 いつもの運動に【+α】でカラダをいい状態に近づけます。気になるテーマを選んで1回から参加OKです!気軽にご参加下さい。

日時	テーマ
10/10(土)	セルフマッサージ
10/31(土)	ストレッチポールエクササイズ
11/4(水)	肩痛のためのエクササイズ
11/18(水)	ストレッチポールエクササイズ
12/11(金)	セラバンド&ダンベルトレーニング
12/20(日)	中高生のためのパフォーマンスストレッチ

詳細は館内掲示の開催要項をご覧ください。

ハッピー Pick up!

ハッピーが気になるニュースをお伝えするコーナー

ヒミツの特訓の成果はいかに・・・




9月より全4回の日程で「ヒミツの特訓!かけっこ塾」が開催されました。小学生を対象に持久走大会前のヒミツの特訓として、パワフルな佐藤良司先生のもとペースを守る走り方とカラダの上手な動かし方を練習していました。

持久走大会では特訓の成果は、でましたでしょうか。参加した人はぜひ事務局に結果報告をしていただけると嬉しいです。また、参加者の皆様から大変好評を頂いたので、来年度以降も開催を計画していきたいと思っています。



第3期水泳教室大募集!

◎ 教室内容のご案内 (各教室 全10回) ★応募期間 10月18日(日)~11月1日(日) ※当日消印有効

	火	水	木	金	土	
初日/最終日	1月5日/3月15日	1月6日/3月9日	1月7日/3月17日	1月8日/3月11日	1月9日/3月12日	
10時30分~11時30分			8 アクア&エクササイズ 音楽に合わせて楽しくリズムカルに身体を動かす水中エアロビクスです。 定員 40名 [3,000円]	14 レインボー水中体操 頭も身体もいきいきと、いつまでも活動したい方におススメの水中体操です。 定員 40名 [3,000円]	19 キッズスイム 水慣れからバタ足25Mを目指します。(小学校1年~4年生限定) 定員 15名 [3,000円]	
11時45分~12時45分			3 入門~初めてクロール 泳げない方が対象です。浮き方などの基本動作から、クロール25M完泳を目指します。 定員 10名 [2,500円]	9 バタフライ クロール25m泳げる方が対象です。バタフライの基礎を練習し、25M完泳を目指します。 定員 15名 [2,500円]	15 泳力アップ 様々な方法を取り入れ、一時間で1000M以上の練習をし、泳力の向上を目指します。 定員 15名 [2,500円]	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>①【 】は教室参加費になります。</p> <p>②入館料は別途必要です。ただし未就学児は無料です。</p> <p>③幼児・小学生教室は1人1教室の申込です。ただし2次募集がある場合は複数の教室に参加可能です。</p> </div> 
16時30分~17時30分			4 のんびりクロール クロール25M泳げる方が対象です。50M以上泳げることを目指します。 定員 15名 [2,500円]	10 クロール&背泳ぎ クロール25M泳げる方が対象です。背泳ぎの基礎を練習し、25M完泳を目指します。 定員 15名 [2,500円]	16 入門~初めてクロール 泳げない方が対象です。浮き方などの基本動作から、クロール25M完泳を目指します。 定員 15名 [2,500円]	
17時30分~18時30分			5 平泳ぎ クロール25M泳げる方が対象です。平泳ぎの基礎を練習し、25M完泳を目指します。 定員 15名 [2,500円]			
18時30分~19時30分	1 幼児 泳力別、2班に分けて指導します。 定員 20名 [3,000円]	6 幼児 泳力別、2班に分けて指導します。 定員 20名 [3,000円]	11 幼児 泳力別、2班に分けて指導します。 定員 20名 [3,000円]			
休止日	1月12日		2月11日			

★教室申込専用アドレス★
yusuikanswim@hapisuka.com

募集要項

- 主催 NPO法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか
 後援 新潟市
 期間 平成28年1月5日(火)~3月17日(木)
 会場 水の公園福島潟 遊水館 屋内プール
 参加対象 15歳以上の男女(ただし、小学生教室は小学生のみ、キッズスイムは小学1年生から4年生のみ、幼児教室は年中児・年長児を対象とします)
 参加費 2,500円~3,000円 (入館料別途 ただし未就学児は無料)
 ※本人の都合によるキャンセルは、参加費の払い戻しはできません
 応募期間 平成27年10月18日(日)~11月1日(日)
 ※最終締め切りは 窓口受付: 17:00まで メール受付: 23:59送信分まで
 ハガキ受付: 当日消印有効 となります。
 申込方法 当館受付のお申込用紙に必要事項ご記入の上お申し込みください。ご来館されない場合は、官製はがきまたは電子メールにて下記内容を記載の上当館まで発送・送信をお願いします。
 ①教室番号 ②教室名 ③氏名(フリガナ) ④性別 ⑤年齢(学生は学年も記入)
 ⑥郵便番号 ⑦住所 ⑧電話番号
 ⑨返信用メールアドレス(電子メール申し込みの方のみ)
 ※幼児・小学生クラスは1人1教室の申込みとさせていただきます。
 ※1枚のはがき・又は電子メールにつき申込者1名1教室の申込みとなります。
 メールアドレス yusuikanswim@hapisuka.com

