

# ハピ通信

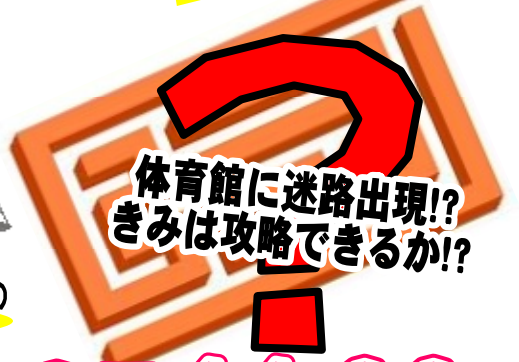
12月号

HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

**スポーツ縁日** 9:30~12:30 入場参加費無料!!



フリースロー・ストラックアウト・室内グラウンドゴルフの  
スポーツブースで自由に遊ぼう!



**スポーツフェスタ in ハピスカ** 11.27.11.22 (SUN)

**スポーツイベント** 9:30~12:30の時間内開催 参加費各200円  
(詳しくは開催要項をご確認ください)



対象：小学生 30名  
走り方をマスターして  
ハンターから逃げ切れ!!



対象：一般 12名  
ストレッチでリラックス&柔軟な  
体作りを(親子参加も可能です!)



対象：小学生以上 10名  
上手に作ると20m飛ぶペット  
ボトルリングを作って遊ぼう!



対象：小学生・保護者 50名  
チームを作ってフットサルのゲームを  
楽しもう! コーチチームとの対戦もある!?

12月号 vol.82 2015

発行 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](mailto: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](mailto: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](mailto:yusuikan@hapisuka.com)

# チョイトレ クラブ 開催報告

10/10(土)に第1回「チョイトレ」が開催されました！今回はセルフマッサージをテーマにテニスボールやストレッチポールなどを使って体をほぐしました。参加者の中には翌日の新潟シティマラソンに参加される方もおり、しっかりとコンディションを整えて走ることが出来たのではないかと思います



## 11月以降の開催予定

日時	テーマ
11/4	肩痛のためのエクササイズ
11/18	ストレッチポールエクササイズ
12/11	セラバンド&ダンベルトレーニング
12/20	中高生のためのパフォーマンスストレッチ

# 冬期屋外施設使用についてのお知らせ



## テニスコート

使用時間：9:00 17:00 (照明使用不可)

使用条件：積雪時は使用不可。

## 豊栄南運動公園 野球場

使用時間：9:00 17:00 (照明使用不可)

使用条件：積雪時は使用不可。水道使用不可。

## 豊栄南運動公園 多目的広場

使用時間：9:00 17:00 (照明使用不可)

使用条件：積雪時は使用不可。水道使用不可。

## 豊栄南運動公園 屋内ゲートボール場

使用時間：5:00 21:00 (照明使用可能)

使用条件：暖房使用可能。スパイク利用不可。

## 木崎野球場

12/1 3/31までご利用いただけません。

## 阿賀野川公園

12/1 3/31までご利用いただけません。



■ 対象期間 ■  
平成27年12月1日  
～平成28年3月31日

# 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

## 出演オファーが増えて、うれしいダンスチーム！

最近、ダンスチームのイベントへの出演依頼が多くなっています。イベントが多い時期ということもありますが、特に10月11月は多くの場所でダンスを披露する機会を頂きました。このような、日頃の練習の成果を披露する場は、参加している子供たちにとって、ドキドキやワクワクを体験できる貴重な機会になっていると思います。これからもハピスカダンスチームをよろしくお願いします。



ヒップホップダンス



ブレイクダンス



チアダンス

