

ハピス通信

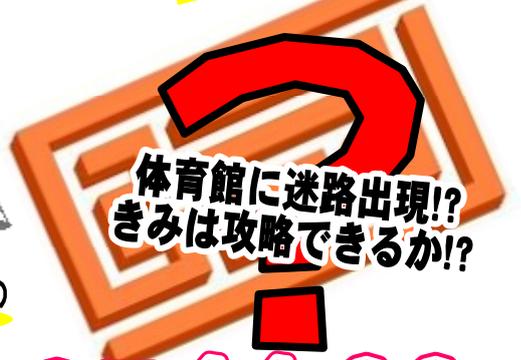
12
月号

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

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

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

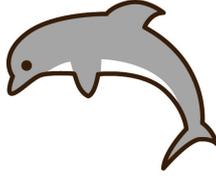


チアダンス

第3期水泳教室2次募集のお知らせ

教室内容のご案内 (各教室 全10回)

★2次募集11月15日(日) AM11:00より先着順

	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】
			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】
		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】			【 】は教室参加費になります。入館料は別途必要です。ただし未就学児は無料です。幼児・小学生教室は1人1教室の申込みです。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。	
16時30分 ~17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】
17時30分 ~18時30分	2 小学生 泳力別、3班に分けて指導します。 定員 35名 【3,000円】	7 小学生 泳力別、3班に分けて指導します。 定員 35名 【3,000円】	12 小学生I 泳力別、3班に分けて指導します。 定員 35名 【3,000円】	18 小学生 泳力別、3班に分けて指導します。 定員 35名 【3,000円】		
18時30分 ~19時30分			13 小学生II 泳力別、3班に分けて指導します。 定員 35名 【3,000円】			
休止日	1月12日		2月11日			

2次募集について

応募期間 11月15日(日) 午前11:00より先着順にて受付開始
 申込方法 直当当館までご来館ください。申し込みの際に印鑑と参加費が必要になります。
 お電話の場合仮受付となりますのでお電話後1週間以内に当館までご来館ください。
 幼児・小学生クラスは一人1教室の申込みとさせていただきます。
1次募集で定員に達した教室は2次募集がありません。
 参加者が少ない教室は開催を中止する場合があります。

あおぞら工作教室in遊水館 ことりのおうちをつくろう



10月12日(月)に遊水館園地イベント
 「あおぞら工作教室in遊水館 ことりのおうちをつくろう」イベントを実施しました。
 1枚の板からのこぎりを使って、釘を打ってことりの巣箱をみんなで作りました。
 遊水館の園地にも一箱設置しました。
 春には福島潟の小鳥たちが気に入って住んでほしいですね!

