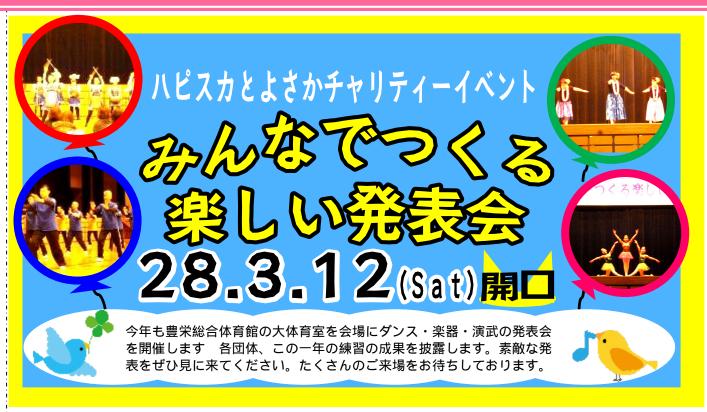


HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION



ハピスカとよさか年度会員更新のお知らせ

今年度もハピスカとよさかの教室・イベントにご参加、ご協力いただき誠にありがとございました。3月中は年度会員様の会員更新のお手続き期間となります。ご自宅へ郵送にてお渡しする更新申込書と更新費用をご用意頂き、3月末までに豊栄総合体育館の窓口にてお手続きをお願い致します。来年度も体もこころも動く事業をご用意して皆様のご参加を職員一同心よりお待ちしております。



発行編集

**ルロナマルロルガス、HOOM-MATAは、ソフラフ*
ハピスカとよさか





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

 $W \, E \, B \, : \, http://www.hapisuka.com/yusuikan$

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。

好評につき、2月からもスタート!





10~12月に開催したチョイトレでは多くの方にご参加 いただきありがとうございました。ご好評につき2~3月 に4回シリーズで再スタートです!会場の都合により、 各教室定員10名となりますのでお申込みはお早めに! みなさまのご参加お待ちしております

| 日時 | テーマ |
|---------|---------------------|
| 2/6(土) | 腰痛改善エクササイズ |
| 2/24(水) | 肩関節ストレッチポールエクササイズ |
| 3/5(土) | 膝痛改善エクササイズ |
| 3/9(水) | 骨盤周りのストレッチポールエクササイズ |

詳細は館内掲示の開催要項をご覧下さい。

出向いて運動に関する出張教室を行っています 今年度もたくさんのご依頼をいただきありがとうございま した!出前事業は年間を通して承っております!

| こ依頼はハヒスカまでお問合せください。 | | | |
|---------------------|-------------|--------------------------|--|
| 平成27年度出前実績一覧 | 団体 | 内 容 | |
| | 中嘉山団地子供会 | 体作り運動・チーム対抗戦運動会 | |
| | 松浜中学校 | 生涯スポーツ体験 | |
| | 三ツ森児童館 | 子供と触れ合う体育遊び、母親へ の運動指導 | |
| | 早通児童館 | スラックライン | |
| | 濁川小学校2学年 | クラス対抗戦運動会 | |
| | 葛塚小学校3学年 | クラス対抗戦運動会 | |
| | 葛塚東児童館 | 運動あそび・キンボール | |
| | 木崎小学校4学年 | ユニホッケー | |
| | 蓮野小学校3学年 | クラス対抗戦運動会 | |
| | 木崎小学校6学年 | クラス対抗戦運動会 | |
| | 木崎小学校5学年 | ユニホッケー | |
| | 南太郎代地区子供会 | コーディネーション&キンボール | |
| | 木崎小学校3学年 | ドッヂビー | |
| | 南区大通地区保健会 | ウォーキング指導 | |
| | 濁川保育園 | 卒園行事(プレイバルーン・キン ボール) | |
| | スポーツスイッチ発見会 | 体力測定など | |
| | 新潟医療福祉大学 | 体力測定など ク | |
| | 早通児童館 | キンボール | |
| | 太田小学校 | インドア雪合戦 | |
| | 木崎小学校2学年 | 親子で出来る運動あそび_ ご | |

ハッピーが気になるニュースをお伝えするコー



🌺 合同スポーツ大会が初開催!

1月16日に、豊栄地区公民館の「サタディキッズ」、北地区公民館の「一休 さん」、ハピスカとよさかの「キッズスポーツ」が合同でスポーツ大会を開催し ました。普段は同じ土曜日に別々に活動をしている3事業ですが、今回は豊栄総 合体育館を会場に、事業対抗ミニ運動会を行いました。どのチームも競技に、応 援にと、一生懸命頑張っていました。活動を見ていて、スポーツ大会を通じて チームに団結力が生まれてきたなと感じました。

ちなみに、優勝はハピスカとよさかの「キッズスポーツ」チームでした







游

水

館

平成28年度第1期 水泳教室のお知らせ

定員 15名

4月29日

【3,000円】

★応募期間 2月7日(日)~3月6日(日) ※当日消印有効 教室内容のご案内 (各教室 全10回) 初日/最終日 4月7日/6月16日 4月8日 / 6月17日 4月5日/6月14日 4月6日/6月15日 4月9日 / 6月11日 11 アクアビクス **17** レインボー水中体操 22 キッズスイム エンジョイ健幸運動 初めてプールで運動する 音楽に合わせて楽しくリズ 頭も身体もいきいきと、 水慣れからバタ足25Mを 10時30分 ミカルに身体を動かす水中 方におススメです。プー いつまでも活動したい方 目指します。 11時30分 (小学校1年~4年生限定) ルの中で楽しく運動しま エアロビクスです。 におススメの水中体操で ★定員増加しました★ しょう。 定員 40名 定員 40名 定員 40名 【3,000円】 【3,000円】 【3,000円】 定員 30名 【3,000円】 18 入門~初めてクロール はつらつクロール 7 入門~初めてクロール 12 のんびりクロール クロール50M以上泳げる 泳げない方が対象です。 クロール25M泳げる方が 泳げない方が対象です。 体験会のお知らせ 対象です。50M以上泳げ 方が対象です。クロール 浮き方などの基本動作か 浮き方などの基本動作か の上達を目指しましょ ら、クロール25M完泳を ることを目指しましょう。 ら、クロール25M完泳を 目指しましょう。 目指しましょう。 う。 赤字の新設クラスは 体験会を開催いたします 定員 15名 【2,500円】 定員 15名 【2,500円】 定員 15名 定員 15名 【2,500円】 11時45分 【2.500円】 背泳ぎ 8 おさらい4種目 19 平泳ぎ 13 バタフライ 3月1日 11:45~12:45 **はつらつクロール** (定員15名) 12時45分 クロール25M泳げる方が 4種目25M泳げる方が対 クロール25M、背泳ぎ25M、 クロール25M、背泳ぎ25M 平泳ぎ25M泳げる方が対象で 泳げる方が対象です。平泳ぎ 象です。ワンポイントア ドバイスでさらに上達を 対象です。50M以上泳げ 3月1日 19:30~20:30 **はつらつクロール** (定員10名) の基礎を習い、25M完泳を す。バタフライの基礎を習 ることをを目指しましょ い、25M完泳を目指しましょ 目指しましょう。 う。 目指しましょう。 月2日 10:30~11:30 **エンジョイ健幸運動** (定員40名) 定員 15名 【2,500円】 定員 15名 【2,500円】 定員 15名 【2.500円】 定員 15名 【2.500円】 幼児 幼児 幼児 幼児 20 14 16時30分 泳力別、2班に分けて指導します。 19:30 ~ 20:30 **エンジョイ健幸運動** (定員15名) 【3,000円】 20名 【3,000円】 定員 【3,000円】 定員 20名 定員 20名 【3,000円】 小学生 小学生 小学生I 小学生 21 10 15 17時30分 詳しくは遊水館まで お問い合わせください! 泳力別、3班に分けて指導します。 18時30分 定員 35名 【3,000円】 定員 35名 【3,000円】 定員 35名 【3,000円】 定員 35名 【3,000円】 小学生II 000 18時30分 泳力別、3班に分けて指導します。 2 3 19時30分 定員 35名 【3,000円】 はつらつクロール 23 エンジョイ健幸運動 ★教室申込専用アドレス★ 18時30分 初めてプールで運動する方 クロール50M以上泳げる 方が対象です。クロール におススメです。プールの 19時30分 yusuikanswim@hapisuka.com の上達を目指しましょ 中で楽しく運動しましょ

募集要項

5月5日

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

5月4日

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)

初元教室は中中元・中長元を対象としより)

参 加 費 2,500円~3,000円(入館料別途 ただし未就学児は無料)

応募期間 平成28年2月7日(日)~3月6日(日)17:00まで

ただし、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、

定員 10名

休止日

【2,500円】

5月3日

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。

教室番号 教室名 氏名(フリガナ) 性別 年齢(学生は学年も記入)

郵便番号 住所 電話番号

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。