

ハッピー通信

NPO 法人総合型地域スポーツクラス
ハピスカとよさか 発行・編集



ハピスカからのお知らせ

01

02

03

04

05

06

第4期ヘルシーエクササイズ教室参加者募集

開催期間 2020年1月-3月 全10回

参加費 1種目 4,000円(年度会員)
5,000円(シーズン会員)

開催教室 全13教室 ※詳しくはお問い合わせ下さい。

寒い季節だからこそ
体を動かして温まろう!



冬におすすめの教室を紹介

頭と体スッキリ健幸体操

内容: 有酸素運動・脳刺激体操・筋骨刺激体操・ストレッチの4つを組み合わせた運動を行います。

日時 木曜 13:30-14:30

会場 豊栄総合体育館(中体育室)

対象 原則 60歳以上(定員 40名)

こんな人におすすめ!

- ・楽しく身体を動かしながら頭も活性化させたい
- ・毎日の生活に張り合いをもたせたい
- ・運動を通じて他の参加者と交流したい



汗をかいてシェイプアップ

内容: シンプルな動作を組み合わせて行うエアロビクスです。体幹に効く動きを取り入れることで、自然と汗も出てきます。

日時 水曜 20:10-21:10

会場 豊栄総合体育館(中体育室)

対象 15歳以上(定員 40名)

こんな人におすすめ!

- ・飽きずに楽しく有酸素運動がしたい
- ・つい食べ過ぎてしまうこの時期に脂肪燃焼させたい



すこやかピラティス

内容: 体幹を意識しながら、体を正しくコントロールできるようなエクササイズを繰り返し行い、健康的な体をつくります。

日時 水曜 19:00-20:00

会場 豊栄総合体育館(中体育室)

対象 15歳以上(定員 40名)

こんな人におすすめ!

- ・体幹やインナーマッスルを鍛えて、バランスのとれた身体にしたい
- ・胸式呼吸で心を落ち着かせ、スッキリしたい



◇◆◇◆各種お問い合わせ◇◆◇◆

ハピスカとよさか・豊栄総合体育館
新潟市北区嘉山 488-3
TEL: 025-386-7511(総合体育館)
025-386-7522(ハピスカ)
WEB: <http://www.hapisuka.com/>
MAIL: toyosaka@hapisuka.com

水の公園福島潟 遊水館
新潟市北区前新田乙 311
TEL: 025-384-1211
WEB: <http://www.hapisuka.com/facilities/yusuikan.html>
MAIL: yusuikan@hapisuka.com

北区文化会館
新潟市北区東栄町 1-1-5
TEL: 025-388-6900
WEB: <http://www.kitaku-bunkakaikan.com/>
MAIL: kitaku.bunkakaikan@shiteikanrisha.jp

年末年始の 営業について

本年も豊栄総合体育館をご利用いただき誠にありがとうございました。

年末年始の営業時間は下記の通りです。引き続きみなさまのご利用をお待ちしております。

豊栄総合体育館

日にち		営業時間
12/28	土	通常営業 9:00~21:30
12/29	日	<u>臨時開館 9:00~17:00</u>
12/30	月	<u>臨時開館 9:00~17:00</u>
12/31	火	休館日
1/1	水	休館日
1/2	木	<u>臨時開館 9:00~17:00</u>
1/3	金	<u>臨時開館 9:00~17:00</u>
1/4	土	通常営業 9:00~21:30

元旦

ハピスクも参加するよ!

歩こう会に参加しよう!



2020年1月1日(水・祝)

受付: 6:15 ~ 出発式: 6:40 ~

場所: 豊栄南運動公園屋内ゲートボール場
(豊栄総合体育館となり)

※駐車場は豊栄総合体育館駐車場をご利用ください。

コース:

・はつらつコース (5.0km・約70分)

・のんびりコース (3.8km・約60分)

参加費: 無料、事前申し込み不要



お年玉も!

新潟市北区文化会館 のお知らせコーナー

今年のテーマは、クリスマス!



第7回

北区

うたの祭典

ふゆ〜クリスマスの贈りもの〜

2019.12.22 日 開場 13:30
開演 14:00

[全席自由] 一般 / 1,800円 4歳~高校生 / 900円

※4歳未満入場不可となります。 ※託児所あります(お一人600円)。12/8(日)までにご予約ください。

ゲスト
今井あい
(ソプラノ)



「虹」「トロイカ」「Ave Maria」「もろびとこぞりて」 他演奏予定



北区うたの祭典合唱団 &
北区少年少女合唱団 &
北区うたの祭典特別オーケストラ



Merry Christmas



年末年始営業時間のお知らせ

本年も遊水館をご利用いただき誠にありがとうございました。
 年末年始は大晦日（12/31）と元旦（1/1）が休館日となり、
12月29日、30日、1月2日、3日は臨時開館いたします。
 年末年始も皆さまのご利用をお待ちしております。



12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)
10:00 ▼ 21:00	10:00 ▼ 17:00	10:00 ▼ 17:00	休館日	休館日	10:00 ▼ 17:00	10:00 ▼ 17:00	10:00 ▼ 21:00

～遊水館を利用される方へ～

ロッカーは鍵をかけて ご利用下さい

ロッカーのご利用は、有料（20 円）です。
 一時的に荷物を置かれる方は、扉のない棚や
 プールサイドの荷物置き場をご利用下さい。



扉の無い棚は無料で
 ご利用いただけます。

今年度の

木舟の営業は終了しました！



大勢の方に木舟をご利用頂き、ありがとうございました！今年度の木舟の営業は終了いたしました。

来年度は 4/1 より利用可能です。

プール利用料金・時間等詳しくは遊水館までお問合せください。

025-384-1211（月曜休館）

ゆうすいかん

