



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

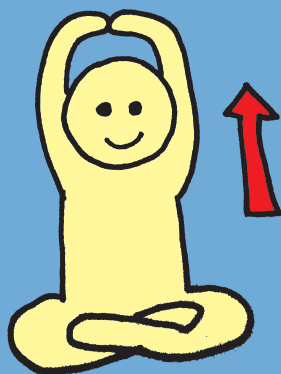
05

06

お布団の上で
簡単にできる!

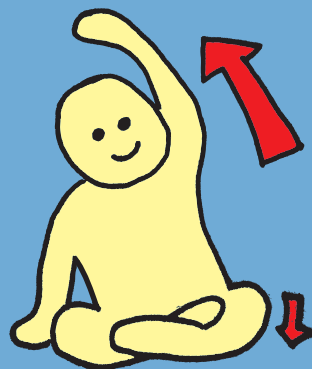


おうちでストレッチ



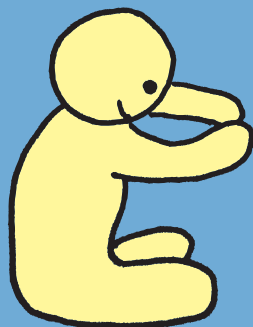
背伸び

両手を頭の上で組み、
手のひらを天井に向け
真上から引っ張られる
ように伸びます。
余裕があれば腕は耳
よりも後ろの位置で
おこなひましょう。



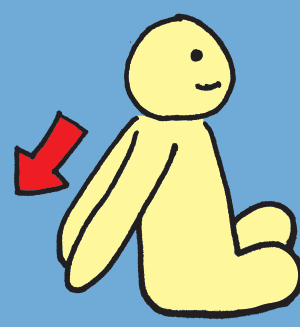
体側

片手は床に、もう片方の
手は耳の脇から、頭の方
向に倒すように伸ばしま
しょう。
この時、手を挙げている
側のお尻が浮かないよう
注意しましょう。
反対側も同様に行います。



背中

胸の前で大きなボール
を抱えるイメージで
両手を組みます。
おへそを覗き込むよう
に背中を丸めましょう。
余裕があればお腹を
凹ます様にするとより
背中が丸まり伸びます。



胸

背中側で手のひらを上に
向け手を組みます。
腕を斜め下に引き、胸を
開きます。
肩甲骨を背骨の方に引き
寄せるイメージをもつと
より伸びます。

◇ ◆ ◇ ◆ ◇ 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

安全に運動・スポーツを行うポイント

参考：新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について、スポーツ庁。
http://https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html,

体調をチェック

- 体温は平熱である
(37.5℃を超える場合は外出しない)
- 風邪の症状がない
(発熱や咳、のどの痛みなど)
- だるさ、息苦しさがない
- においや味がいつもと同じ



感染予防の基本

- 手洗いやアルコール消毒
(運動・スポーツの前後に)
- 咳エチケット・マスクの着用



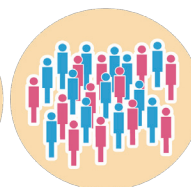
注意点

- ✓ 3つの密(密閉・密集・密接)を避ける。
- ✓ 運動・スポーツを行う際も可能な限りマスクの着用が推奨されていますが、運動強度が上がるため普段よりも運動強度を落としたり、こまめに休憩をとるなどの工夫が必要です。

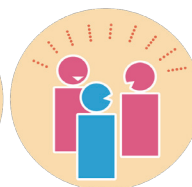
密閉



密集



密接

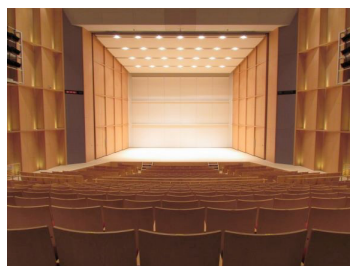


1つでも該当しないように注意しましょう!

新潟市北区文化会館のお知らせコーナー



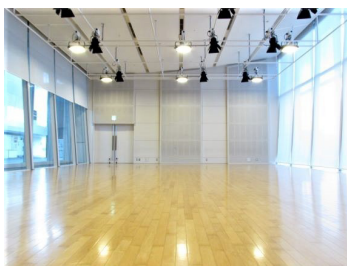
北区文化会館には、音楽や演劇を主体とする549席のホールと、広さの異なる4つの練習室、それに会議室と保育室があります。合唱や楽器練習はもちろん、ダンスやバレエ、軽運動など様々な用途でご利用いただけます。個人・団体だけでなく、企業としても使用できます。(※現在、新型コロナウイルスの影響で利用の一部を制限させていただいております。)



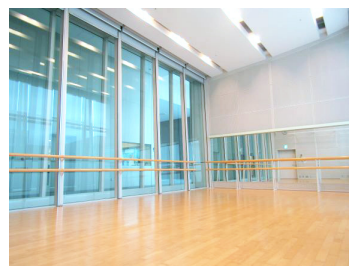
舞台



客席



練習室1



練習室2

活動紹介 ～文化会館はこんな取り組みを行っています♪～

北区文化会館では、コンサートや演劇、落語、映画上映会などの公演を行うほか、北区少年少女合唱団・北区ジュニア吹奏楽団を主宰し、子どもたちの音楽活動の推進を図っています。また、毎年北区内の福祉施設や学校・幼保施設、コミュニティセンター等、様々な場所にてアウトリーチ(出張コンサート)を開催しています。現在は、新型コロナウイルスの影響で開催を見合わせておりますが、落ち着いたら再開しますので、ぜひ遊びにきてください!



アウトリーチの開催風景



新型コロナウイルス感染拡大予防対策実施中

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、新潟市社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドラインに沿った対応を取らせていただきます。

お客様にはご不便・ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解・ご協力をお願い致します。

また、ご利用前に健康確認等のチェックリストのご提出をお願い致します。

【スポーツ庁 スポーツ関係の新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインについて↓】

1. 入館時の検温

入館時にスタッフが検温させていただきます。

2. チェックリスト提出

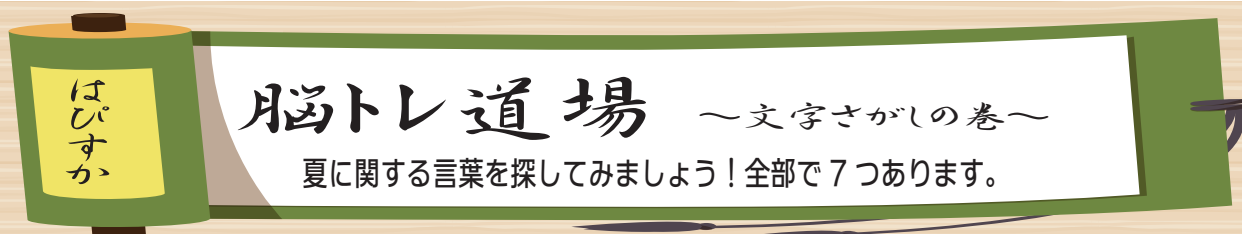
入館時にチェックリストの記入をお願い致します。

3. 人との接触を避ける

他の利用者やスタッフとの距離を 2m以上確保し、会話は避けて下さい。

4. マスクの準備

受付時や着替え時等はマスクを着用して下さい。

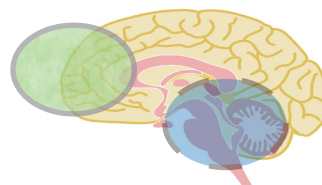


ふ	う	り	ん	す
は	ぷ	う	る	い
な	う	み	ま	か
び	き	え	つ	ろ
つ	わ	か	り	は

ここに効きます！

集中力

短期記憶力



答えはスケジュールのページです！

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

