ハピスカ通信

HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS &CULTURE INFORMATION

遊水館

-遊水館特別イベント-

オリンピックメダリスト ～中村真衣さんと泳ごう～

気になる内容は、クロールと背泳ぎの泳法解説のほか、質問タイムや講師を交えたレクリエーションなどを行います。貴重な体験になること間違いなしです。参加をご希望の方は、お早めにお申し込みください。

中村　真衣さん

開催日：3月17日（日）　9:00～12:30
参加費：1，000円　※入館料は別途必要
定　員：30名（定員になり次第締め切り）
詳しくは遊水館にお問い合わせください。　2月3日より申込受付となります。
※イベント開催中は貸切となります。一般遊水は13時からの入場となります。

第1期水泳教室　参加者募集

	火	水	木	金	土
初日 / 最終日	4月2日/6月18日	4月3日/6月5日	4月4日/6月6日	4月5日/6月14日	4月6日/6月15日
10時30分～11時30分		⑤ 水中健康運動 (40名 3,000円)	⑩ アクア＆エクササイズ (40名 3,000円)	⑮ レインボー水中運動 (40名 3,000円)	※（　）の中は教室のレベルと教室定員数・教室参加費になります。 ※ 教室のレベル （上）＝上級 （中）＝中級 （初）＝初級 （初心）＝初心者 ※ 入館料は別途必要です。
11時45分～12時45分	① はつらつスイム（中） (15名 2,000円)	⑥ のんびりクロール（中） (15名 2,000円)	⑪ おさらい4種目（中） (15名 2,000円)	⑯ 初めてのクロール（初心） (15名 2,000円)	
	② 泳力アップ（上） (20名 2,000円)	⑦ 平泳ぎ（初） (15名 2,000円)	⑫ バタフライ（初） (15名 2,000円)	⑰ 背泳ぎ（初） (15名 2,000円)	
16時30分～17時30分	③ 幼児 (20名 2,000円)	⑧ 幼児 (20名 2,000円)	⑬ 幼児 (20名 2,000円)	⑱ 幼児 (20名 2,000円)	
17時30分～18時30分	④ 小学生 (35名 2,500円)	⑨ 小学生 (35名 2,500円)	⑭ 小学生 (35名 2,500円)	⑲ 小学生 (35名 2,500円)	
18時30分～19時30分					21 ナイト健幸水泳（初心） (15名 2,000円)
19時30分～20時30分				⑳ ナイトスキルアップクロール＆バタフライ（中） (15名 2,000円)	22 ナイト泳力アップ（上） (15名 2,000円)
休止日	4月30日/5月7日			5月3日	5月4日

◇申込方法

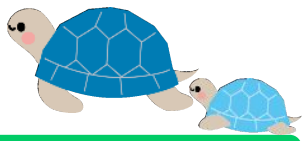
（1）往復はがき又はメールにて、①教室名②曜日③氏名（ﾌﾘｶﾞﾅ）④郵便番号⑤住所⑥電話番号⑦年齢（学生は学年も記入）⑧性別を明記のうえ、遊水館に申込み下さい。

（2）遊水館の窓口での申し込みは返信用ハガキをお持ち下さい。

◇申込締切

2月24日（日）　※当日消印有効

※2月3日より申込受付となります。



3月号 vol.49 2013

発行・編集
NPO法人 総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか

◇◆◇◆◇　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：025-386-7522　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 豊栄総合体育館内
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://www16.ocn.ne.jp/~hapiswim/
EMAIL：yusuikan@hapisuka.com

スポーツフェスタ

ハピスカ

今年もやります！

ハピスカとよさか一大イベント「スポーツフェスタ」を今年も開催します！

詳細決まり次第、館内掲示などでご案内致します。

多くの方が楽しめるイベントを準備してお待ちしております。

日　時：3月16日（土）

場　所：豊栄総合体育館　大体育室・中体育室

内　容：小学生向けフットサル大会

大人向けフットサル大会

初心者向けソフトバレーボール大会

ヘルシーエクササイズ教室体験会　　など

※内容は変更になる場合がございます。

参加者募集！ 体力測定会

豊栄総体

参加費無料

◇◆◇◆◇体力測定会◇◆◇◆◇

日　時：3月9日（土）

受付14時～15時30分

場　所：豊栄総合体育館　大体育室

持ち物：運動のできる服装、内履き、タオル

申　込：豊栄総合体育館までお申込みください。

健幸News Letter vol. 13

テーマ：有酸素運動で脳が活性化

脳細胞は大人になると減る一方といわれていたのは、もう昔の話。

最近の研究では、「脳細胞は増やせる」ことがわかっています。

人間の記憶をつかさどっているのは、脳の「海馬」という部分ですが、ここの細胞は、運動による刺激で分裂し、新しい細胞が生まれることが判明しています。

運動の中でも、ランニングやウォーキングなどの有酸素運動による刺激が脳細胞を増やす効果があるとのこと。

なぜ、効果があるのかについてはいまだ未定ですが、「新鮮な五感」の情報が脳にはいいのではないか、と考えられています。

◇◆◇◆◇　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：025-386-7522　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 豊栄総合体育館内
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://www16.ocn.ne.jp/~hapiswim/
EMAIL：yusuikan@hapisuka.com