



HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

運動初心者のための



豊栄総体

トレーニング室利用講習会開催

①館内の利用方法や、トレーニング機器の説明



初めて体育館を利用する人でも大丈夫！
館内の上手な利用方法などをご説明します。

②体力測定で現在の状態を把握



ご自身の体力に合わせたメニューと一緒に考えていきます。運動の基礎知識も合わせて解説。

③結果に基づいてトレーニングメニューを作成

簡単 3 ステップ

参加者募集

で、運動の習慣化を目指しましょう！

日 時：5月21日（火）13：30～15：30

場 所：豊栄総合体育館 トレーニング室

参加費：無料

申 込：事前に申し込み用紙を窓口にご提出ください。

春のわくわくハイキング

参加者募集

豊栄総体

今回は新潟県を飛び出して、カタクリの花がとてもきれいな福島県の西会津町の鳥屋山に登ります。みんなで一緒に春の花を楽しみに行きましょう♪

日 時：4月28日（日） 日帰り

参加費：3,000円 ハピスカ会員は500円割引

場 所：鳥屋山（福島県西会津町）

定 員：20名（先着順）

※申込受付は、4月7日からとなります。



5 vol.51
月号 2013

発行
編集

特定非営利活動法人 総合型地域スポーツクラブ
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：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

イベントレポート **オリンピックメダリスト** GO MAI WAY

～中村真衣さんと泳ごう～

【当日スタッフ】

遊水館



バタ足練習風景



姿勢練習風景

3月17日(日)に特別イベント「オリンピックメダリスト～中村真衣さんと泳ごう～」を開催しました。
当日は天候にも恵まれ絶好のイベント日和。
参加者は満員御礼の30名と、なんと見学が17名も！
イベントは、真衣さんとマネージャーさんの見事なトークで会場は笑いの渦に包まれ、レクリエーションのバタ足リレーで会場の熱気はMAXに!!
あっという間の1時間30分で、参加者の皆さんは笑顔で帰っていきました。
中村真衣さん素敵な時間をありがとうございました。

— 健幸News Letter — vol. 15 —

テーマ：健康のために水を飲みましょう。目標は、1日1.5L!!

人間の体の60%～70%は水分で構成されています。

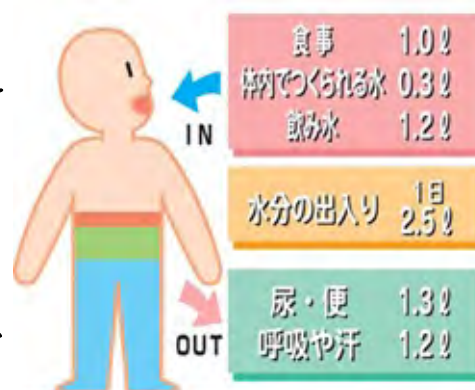
その水と上手に付き合うことで、私たちの健康を手助けしてくれるのです。

では、なぜ1.5Lも飲む必要があるのでしょうか？

右の図を見てみましょう。

この水分の出入りのバランスを保つために、水分補給をする必要があるのです。

飲むタイミングは、起床後・食事中・入浴後・就寝前にそれぞれ、コップ1杯でOKです。それで1.5L達成です。ただし、お茶やコーヒーに含まれているカフェインは利尿作用がある為、飲み水とは別で考えた方がいいかもしれません。



◆◆◆◆ 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