

ハピス通信

HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

7月スタート

ヘルシーエクササイズ教室

参加者募集

《選べる全11種目》

- | | |
|------------|---------------------------|
| バレトン | ヨガ（初心者・経験者） |
| ラテン・エクササイズ | すこやかピラティス |
| エアロビクス | 太極拳 シニア向け |
| ルーシーダットン | やさしいリズム健幸体操 シニア向け |
| ソフトエアロビクス | いきいき健幸トレーニング シニア向け |

“健幸”をテーマに11種類のプログラムで、皆様のご参加をお待ちしています。

初回は無料体験ができますので、お気軽にご参加ください。

ハピスカ

体力測定会

測定結果をすぐにグラフなどでわかりやすくお知らせします。参加費も無料なので、お気軽にご参加ください。

日 時：6月29日（土） 受付時間14時～15時30分
場 所：豊栄総合体育館 大体育室
対 象：小学生以上ならどなたでも
参加費：無料

参加者募集

体力年齢も判定可能!

豊栄総体



7 vol.53
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 豊栄
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2311
TEL: 025-384-1211 FAX: 025-386-1001
WEB: <http://www.16.ocn.ne.jp/~hapiswim/>
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。

夏季営業 始めます

遊水館

遊水館では7月1日より下記の通り夏期営業を開始致します。

7月1日から8月31日の間の火曜日～土曜日 10時 ～ 21時

7月1日から9月16日の間の日曜日・祝日 10時 ～ 18時

※7月中は園児教室の開催に伴い、一部コース変更などがありますので
ご協力お願い致します。

屋外プールは7月6日（土）より開始致します。7月15日以降は毎日、
屋外プールの営業を行います。夏期営業中の休館日については、遊水館
までお問い合わせください。

多くの方のご利用をお待ちしております。



健幸News Letter—vol. 17—

テーマ：夏の食事を考える

そうめんや、冷やし中華など夏になると食べたくなるのが、あっさりとした食べ物。
暑い夏にはもってこいですよね。しかし、それだけでは栄養に偏りが・・・。

汗をかくことが多い夏場は、ビタミンやミネラルの消耗が激しく、積極的に補給しな
ければなりません。新鮮な野菜や果物、乳製品などを努めてとるようにしましょう。

また、食欲がなくても、1日3食きちんととる
ことが大切。胃に負担がかからず消化の良い
タンパク質・ビタミン・ミネラルをバランス
よく、少しずつでもいろんな種類の食品を
とりましょう。



**さっぱりメニューは
栄養不足になりがち**

◆◆◆◆ 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2311
TEL : 025-384-1211 FAX : 025-386-1001
WEB : <http://www.16.ocn.ne.jp/~hapiswim/>
EMAIL : yusuikan@hapisuka.com