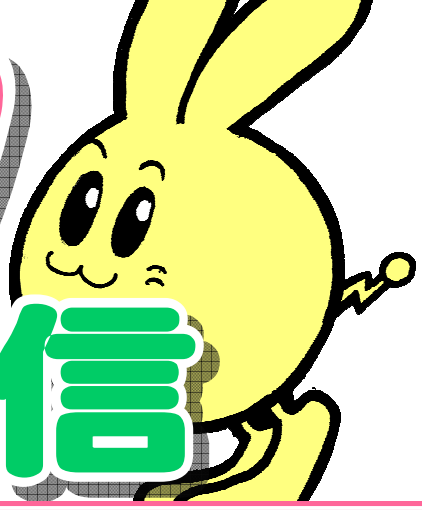
ハッピー通信



HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS &CULTURE INFORMATION

スポーツフェスタ inハピスカ

ハピスカ 参加者募集！

開催予定プログラム

- ズンバ教室　対象：15歳以上
- コアコンディショニング教室　対象：15歳以上
- チアダンス教室　対象：年長～小学生
- トップアスリート事業　走り方教室　対象：小学生
- 小学生フットサル大会（U-9）　対象：小学生
- 小学生フットサル大会（U-12）　対象：小学生

毎年恒例のスポーツフェスタ、今年の目玉は、ズンバ教室とコアコンディショニング教室です。どちらも当館では初めての教室になります。子供向け教室のチアダンスも当館初めてになります。
詳細は、決まり次第、追ってご連絡致します。

第１３回ハピスカとよさか理事長杯 グラウンドゴルフ大会

大会報告

ハピスカ

９月２１日（土）に左記の大会を開催いたしました。ハピスカの会員さんだけでなく、阿賀野市のグラウンドゴルフ協会の方も参加して、熱戦が繰り広げられました。皆さんホールインワンを目指して、ボールが近づくと「入れ！」などと大きな掛け声をかけていました。
ハピスカのグラウンドゴルフは、毎週土曜日に開催しています。無料体験も随時受け付けておりますので、気になった方は、ぜひご参加ください。

白熱のホールポスト際！

入賞者には景品の果物贈呈

≪大会結果≫

男子優勝　松村　勝栄さん（ハピスカ）

女子優勝　小川　粋子さん（阿賀野市ＧＧＡ）

11月号 vol.57 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

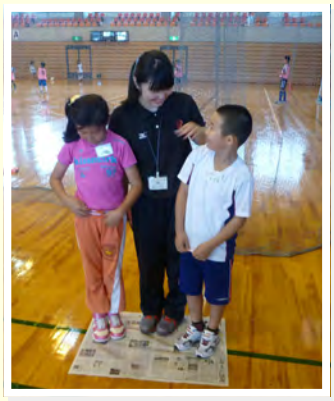
ハッピー通信はユニバーサルデザインフォントを使用して作成しています。

ハピスカ

インターンシップ実習生

元気に活動中！

新潟医療福祉大学
健康スポーツ学科連携事業



memo

９月１４日より新潟医療福祉大学のインターンシップ実習生が、土曜日のキッズスポーツと水曜日のフットサル教室に参加しています。

この実習では、大学で学んだことを活かして、運動指導の方法や子供たちとのコミュニケーションの取り方などを学んでいます。まだ始まったばかりで慣れないところもありますが、元気に活動しています。
皆さんも、もし体育館で見つけたら気軽に声を掛けてあげてください。

健幸News Letter－vol. 21

テーマ：疲れを取る食べ物

疲れた身体には、水、適度な糖分、ビタミン（Ｂ１、Ｃ）とクエン酸が効果的です。

運動直後などは多量の水分が汗で失われ、低血糖、疲労物質の蓄積などによって強く疲労を感じています。従って、それを早く取り除くために必要な栄養素を素早く補給することが疲労回復の最大のポイントになります。
それにはグレープフルーツやレモン入りハチミツドリンクなども効果的です。

◇◆◇◆◇　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