



HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

# 第4期ヘルシーエクササイズ教室参加者募集!

ハピスカ

ちゅーもく!

## いきいき健幸トレーニング

(木曜日 13:30~15:00)

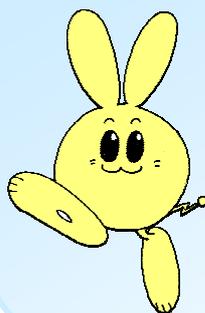
楽しみながら健康と体力維持のための筋力トレーニングを主に行っています。体育館ならではのボールを使った運動や、さまざまな運動器具を使用して健康の保持増進を図ります。



その他の教室も絶賛開催中!

- ・やさしいリズム健幸体操
- ・太極拳
- ・ラテン・エクササイズ
- ・エアロビクス
- ・ヨガ(初心者・経験者)
- ・ルーシーダットン
- ・バレトン
- ・ピラティス
- ・ソフトエアロビクス

開催詳細 (詳しくは、開催要項をご覧ください。)



開催期間: H26年1月~3月  
(全10回)

定員: 各教室40名

参加費用: 4500円(シーズン会員)

お申込み: 豊栄総合体育館窓口にて随時受付中。

1 vol.59  
月号 2014

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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。

年末年始の営業について



本年も新潟市豊栄総合体育館をご利用いただき誠にありがとうございました。

年末年始は下記の期間、休館とさせていただきます。

12月29日(日)～1月2日(木)

新年は1月3日(9時～17時)より営業致します。  
来年もご利用くださいますようよろしくお願い致します。

新潟市豊栄総合体育館

年末年始の営業について



本年も水の公園福島潟遊水館をご利用いただき誠にありがとうございました。

年末年始は下記の期間、休館とさせていただきます。

12月29日(日)～1月3日(金)

新年は1月4日(土)より営業致します。  
来年もご利用くださいますようよろしくお願い致します。

水の公園福島潟遊水館



歩こう会に参加しましょう！

豊栄総体 遊水館  
スタッフも参加します

豊栄南運動公園を出発し、福島潟付近を通り、豊栄南運動公園まで戻ってくる2コース(4.6kmまたは3.8km、約1時間)です。天候に恵まれれば、初日の出を見ることができます。参加者には、記念品として干支入り湯のみ茶碗がプレゼントされます。6時15分より受付開始です。

新年の始まりに北区を散歩してみませんか。詳しくは新潟市北区ホームページをご参照ください。



健幸News Letter—vol. 23—

テーマ：骨盤はどうして歪むのか。

骨盤がゆがむ原因として、以下のようなことが挙げられます。この中に思い当たる項目はありませんか？

- ・いつも同じ方の手でカバンを持っている。
- ・足を組む時にいつも同じ方の足を上にしている。
- ・無意識のうちに、いつも同じ方向を向いたり、変な姿勢で座るクセがある。
- ・仕事などで、長時間イスに座る生活を続けている。
- ・運動不足による筋力(腹筋力)低下。

etc・・・



人間は気付かないうちに体の一方を集中的に使っている場合が多く、それがまさに「骨盤のゆがみ」の最も大きな原因だと考えられています(スポーツ選手など、偏った筋肉の使い方も骨盤がゆがむ原因です)。骨盤は日ごろの生活の中で、徐々に「ゆがんだり・ズレたり・傾いたり・開いたり」していきますので、意識して反対の動作を入れるなどゆがみを改善していきましょう。

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](mailto: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](mailto: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](mailto:yusuikan@hapisuka.com)