



HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

ブレイクダンス チアダンス 無料体験会

ハピスカ

日時：3月8日（土）

ブレイクダンス 午後1時～2時

チアダンス 午後2時15分～3時15分

会場：新潟市豊栄総合体育館 中体育室

参加資格：年長～小学生3年生 定員各20人（先着順）

参加費：無料



※2月16日（日）より申込み受付を開始致します。

さぁ！ハピスカと一緒にキッズダンスを始めよう！！

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

チャリティーイベント 開催決定

ハピスカ

ダンス・器楽・武道武術（演武）など、北区周辺で活動している団体が、日頃の取り組んでいる活動の成果を発表するためのイベントです。皆様のたくさんのご参加・ご来場をお待ちしております。詳しくは開催要項をご覧ください。

日時：3月15日（土）

会場：新潟市豊栄総合体育館 大体育室

このイベントでの収益は、運営費を除いた全額を東日本大震災義援金として日本赤十字社に寄付します。

3 vol.61
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 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
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

フットサル教室

講師 新潟アルビレックスサッカー
スクールコーチ陣

■時間 9:00～12:00 ■対象 小学生
■会場 豊栄総合体育館

走り方教室

講師 江田 茂行 氏
1998年日本選手権3位

■時間 13:00～14:30 ■対象 小学生
■会場 豊栄総合体育館

ソフトテニス教室

講師 新倉 裕二 氏
2004大学選手権2位

■時間 14:45～17:30 ■対象 中・高校生
■会場 豊栄総合体育館

2月
15日(土)

少年野球教室

講師 本間 忠 氏
元プロ野球ヤクルトスワローズ選手

■時間 15:00～17:00 ■対象 小学5～6年生
■会場 屋内ゲートボール場

バレーボール教室

講師 兵田 今日子 氏
元Vリーグ岡山シーガールズ選手

■時間 14:45～17:30 ■対象 中学生
■会場 豊栄総合体育館

健幸News Letter—vol. 25—

テーマ：三日坊主をやめるコツ

運動をはじめようと思ったけど続かなかった経験はありませんか？

「三日坊主」は、人が環境の変化に対して今までの状態を保つために起こるごく自然な反応です。

それを克服するには、

- ・目標を低く設定する。
- 「必ず1日1回は腹筋をする」など
- ・紙などに記録をする。
- 減量であれば、体重を毎日記録する。よく目にする場所にあればなお良い！
- ・ご褒美をつくる。

などの方法があります。一度試してみてください。

行動が習慣化するには

3 カ月

頑張りましょう。



◆◆◆◆ 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

豊栄総合体育館

新潟市北区嘉山488-3
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