



HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

これから始める

ウォーキングセミナー



豊栄総体



健康運動指導士が“正しい歩き方”や
運動方法などをわかりやすく指導します

日時：4月20日(日)午前10時～正午
ところ：豊栄総合体育館発着
ウォーキングコース(5.3km)
定員：小学生以上 30名(先着順)
小学生は要保護者同伴
参加費：500円(保険料含む)

運動の習慣化を目指して、
一緒に動き始めましょう!

5月号 vol.63 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・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。

春の親子ふれあいスポーツフェスティバル

ハピスカ

5月11日(日) 会場：新潟市豊栄総合体育館



コアキッズ体操

講師：箕輪 翔平氏 (コアキッズ体操普及員)

内容：コアコンディショニングを取り入れたキッズ向けのエクササイズで、楽しく体を動かして姿勢が変わる、動きが変わる！

時間：9：00～10：00 (受付8：30～)

対象：年中～小学4年生の子供と保護者

コーディネーショントレーニング

講師：我妻 里美氏 (オールアルビレックス指導員)

内容：幼児期、児童期に必要な脳や体に関する神経の関連性・表現力を高める運動行い、運動神経・能力の向上を図ります。

時間：10：30～12：00 (受付10：00～)

対象：年中～小学4年生の子供と保護者

親子フットサル大会 (U-9部門)

内容：参加していただく親子でチームを組み一緒にフットサルの試合を行います。子供の練習の成果と成長を体感してみてください。

時間：14：00～17：00 (受付13：30～)

対象：小学1年生～小学3年生の子供と保護者

親子フットサル大会 (U-12部門)

内容：参加していただく親子でチームを組み一緒にフットサルの試合を行います。子供の練習の成果と成長を体感してみてください。

時間：14：00～17：00 (受付13：30～)

対象：小学4年生～小学6年生の子供と保護者

健幸News Letter — vol. 27 —

テーマ：運動実施をサポートするツール

便利になった現代は運動をサポートするツールが本当にたくさん存在します。

以前は歩いた歩数を測る万歩計が主流でしたが、現在では活動量計という日常生活の動作をカロリーに換算して、数値化してくれるとても便利なツールも現れました。

そのほかにも、最近ではスマートフォンを利用したものが多くみられます。

ランニングやジョギングを行う際に、GPSを活用して自分の走った距離やルート、カロリーなどを正確に出してくれるアプリや、簡単な筋トレやストレッチなどの動画を無料で提供してくれるものも出始めました。

そういったツールを上手に使って運動をより楽しく行うことがこれからの運動実施のスタイルになっていくと感じました。運動をする際は、ぜひサポートツールを使ってみてください。

便利なものを上手に
活用して日々の運動
に役立てて！



遊水館に春がやってきました

4月1日より木舟水路開始いたします！

冬季期間お休みいただいておりました木舟水路が4月1日より再開いたします。自分で昔ながらの舟をこぐ楽しみを満喫し、水の公園福島潟 遊水館の園地に咲く花々を水路からご覧になってはいかがでしょうか。木舟は1そう1時間200円です。1そうにつき160kgまで乗れます。親子連れでも、お友達同士でも楽しく木舟を体験してください！

木舟1そう 1時間 200円



遊水館の園地は桜の名所です！

ご存知の方も多くいらっしゃると思いますが、遊水館の園地にはたくさんの桜の木があります。普段は緑の自然あふれる園地ですが、春には一面桜色に染まります。

もうすぐお花見シーズンがやってきます。満開のころの園地のお散歩は本当にお勧めです。園地は1周500Mとお散歩にはもってこいの距離です。

今まで園地へ入ったことがないという方、桜の名所はどこも混雑していると思いの方、プールの前にひと汗かいてみたい方はぜひ園地の散歩を楽しんでみてください！

