

ハピ通信

HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

ハピスカ

フラダンス 教室 無料体験会開催!



日 程 7月8日、15日、29日(18:50~19:50)
7月17日、31日(10:00~11:00)
対 象 15歳以上(中学生を除く)
定 員 各教室40名(先着順)
参加費 無料
詳しくは開催要項をご確認ください。

夏が似合う体づくり



- 脂肪燃焼エアロビクス
- やさしいリズム健幸体操
- NEW ZUMBA (ズンバ)
- ヨガ
- 太極拳
- ソフトエアロビクス

- ルーシーダットン
- NEW フラダンス (午前・夜)
- バレトン
- いきいき健幸トレーニング
- NEW 姿勢改善ボール教室
- すこやかピラティス

はじめました。

第2期 ヘルシーエクササイズ教室

7月よりスタート!



7 vol.65
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・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。

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！

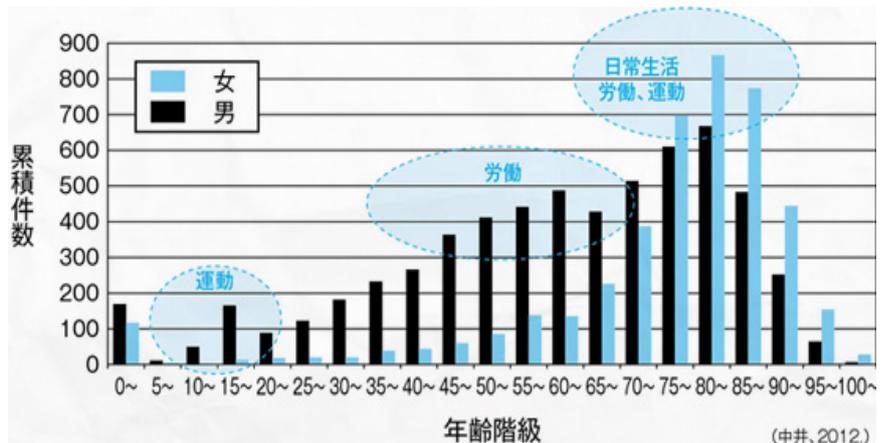
日時：6月26日（木）
午前10時00分～正午
ところ：豊栄総合体育館発着
ウォーキングコース（5.3 km）
定員：小学生以上 30名（先着順）
小学生は要保護者同伴
参加費：500円（保険料含む）

運動の習慣化を目指して、
一緒に動き始めましょう！

- 健幸News Letter - vol. 29 -

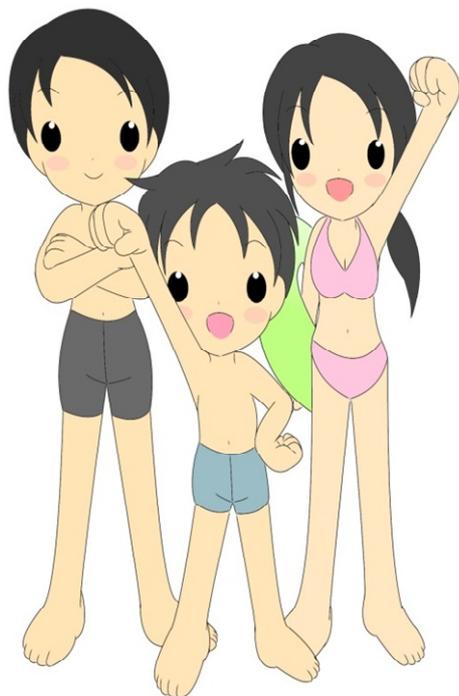
テーマ：熱中症をおこしやすい年代

熱中症には誰もが注意する必要がありますが、その中でも特に熱中症を起こしやすい年代があります。男性では0～4歳、15～19歳、55～59歳、80歳前後に、女性では0～4歳、80～84歳に熱中症発症のピークがあります。10代～60代では男性のほうが熱中症で亡くなる割合が高なっています。この理由として、男性の方が青年期のスポーツ時運動強度が高く、中年期にかけては仕事による身体への負担が大きいためだと考えられます。これから気温がどんどん上昇していきますので熱中症には十分注意をして運動を楽しみましょう。



(中井, 2012.)

遊水館からの大切なお知らせ



平成26年7月1日より、**小学1年生から小学4年生は子供だけですべてのプールを利用することができなくなります。**

必ず水着を着た保護者(成人)の同伴が必要となります。

ご不便をおかけしますが、夏休みを前にお子様の安全面の配慮からも、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

自分の命を守ろう！親子で着衣泳体験会

夏は水辺で遊ぶ機会が増えます。シーズンを前に、衣服のまま水の中に入った時に少しでも長く救助を待つ「着衣泳」を勉強して自分自身の身を守る方法を親子で学んでみませんか。



日 時	平成26年7月13日(日)9:30~
場 所	遊水館 屋外プール
参加対象	小学生以上の子供と保護者
内 容	服を着たままの入水、ペットボトルや靴での浮き方、救命胴衣を着て救助を待つ方法を学ぶ
指 導	新潟海上保安部
参加費	無料(入館料が別途必要)
申込方法	6月15日(日)午前10時から受付開始 窓口・FAX等 電話での予約は可能ですが、申込用紙の提出が必要となります。また、一家族1件の申込でお願いします。
定 員	30名(先着順のため、定員になり次第締切)