

ハピスカ文化スポーツ通信

12月号

HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

ユニホッケー・ドッチビー・キンボールで対決! 秋のワクワク運動会

時間：10:00～12:00

対象：小学4年～6年生

定員：20名

参加費：300円

大学生と楽しもう!

らくらくスポンジテニス

運動経験がない方でも安心のNEWスポーツです!

時間：10:00～12:00

対象：概ね45～65歳

定員：20名

参加費：500円

H26.11.24(MON)
スポーツフェスタ

出張ヘルエク!

in ハピスカ 小学生フットサル大会

U-9・U-12

姿勢快善ポール教室

時間：10:00～11:30

リフレッシュピラティス

時間：10:00～11:30

対象：15歳以上

定員：各教室15名

参加費：各教室500円

時間：13:30～16:00

対象：小学生

定員：各部門25名

参加費：300円



12月号 vol.70
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。

使用済みテニスボールを集めています！

使わなくなったテニスボールがございましたら当館へ寄付をお願いいたします！

いただいたボールは市内の小中学校等に寄付させていただきます。

学校では机やいすの足にボールをはめて音が出ないようにして、静かに授業を受けられるような取り組みを行っています。



豊栄総体

ー冬期屋外施設使用についてのお知らせー

テニスコート

使用時間：9:00 - 17:00（照明使用不可）

使用条件：積雪時は使用不可。

豊栄南運動公園 野球場

使用時間：9:00 - 17:00（照明使用不可）

使用条件：積雪時は使用不可。水道使用不可。

豊栄南運動公園 多目的広場

使用時間：9:00 - 17:00（照明使用不可）

使用条件：積雪時は使用不可。水道使用不可。

豊栄南運動公園 屋内ゲートボール場

使用時間：5:00 - 21:00（照明使用可能）

使用条件：暖房使用可能。スパイク利用不可。

木崎野球場

12/1 - 3/31までご利用いただけません。

阿賀野川公園

12/1 - 3/31までご利用いただけません。



■対象期間■

平成26年12月1日
～平成27年3月31日

ー 健幸News Letter ー vol. 33

テーマ：ぎっくり腰の原因は運動不足？

一般にぎっくり腰は、重いものを持ち上げたときに起こりやすいといわれますが、日常の何げない動作などでも、起こりうるものなのです。

ぎっくり腰が痛い理由は、腰を支える靱帯（じんたい）や筋肉に急に負担がかかり、断裂を起こし、それが神経を刺激するためです。ちょうど強い捻挫（ねんざ）を起こしたのと同じ状態なので、腰の捻挫ともいわれます。

ぎっくり腰を予防、再発を防止するためには、腰を支えるための筋力アップの運動や、筋肉や靱帯を柔軟にするストレッチ運動が適しています。とくに中高年の場合には、加齢に伴い骨量が減り、腰椎の変形などが進み、再発や慢性化を起こしやすい傾向がみられますので、腰に負担のかからない運動で、リスクを抑えておきましょう。



遊
水
館Y
U
S
U
IK
A
N

第3期水泳教室受付開始!

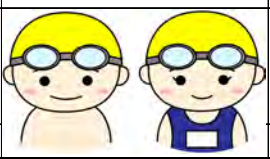
11月2日(日)から11月24日(日)まで受付中

教室内容のご案内

(各教室 全10回)

教室申込専用アドレス

yusuikanswim@hapisuka.com

初日/最終日	火 1月6日/3月17日	水 1月7日/3月18日	木 1月8日/3月12日	金 1月9日/3月13日	土 1月10日/3月14日
10時30分 ~11時30分		3 アクア&エクササイズ (40名) 音楽に合わせて楽しくリズムカルに身体を動かす水中エアロビクスです。	9 水中らくらく運動 (40名) 水の特性を活かして水中ウォーキングや効果的なストレッチを行い健康増進、体力向上を図ります。	15 レインボー水中体操 (40名) 頭も身体もいきいきと、いつまでも活動したい方におススメの水中体操です。	新設 21 キッズスイム (小学1~4年生 15名) 泳げない子を対象にしたクラスです! 水慣れからバタ足25Mを目指します。 土曜10:30~11:30の教室です ()の中は教室定員になります。 入館料は別途必要です。 幼児・小学生は1人1教室の申し込みとさせていただきます。 電子メールで申込の方はドメイン指定を必ず外してください。 当館より発信した確認メールが戻ってきた場合は、電話連絡いたします。
11時45分 ~12時45分		4 初級クロール (15名) 泳げない方が対象です。クロール25M完泳を目指します。	10 プール入門 (15名) 歩き方や浮く姿勢等、基本動作を学ぶクラスです。楽しく運動習慣を身につけましょう。	16 初級クロール (15名) 泳げない方が対象です。クロール25M完泳を目指します。	
16時30分 ~17時30分		5 中級平泳ぎ (15名) 平泳ぎ25M泳げる方が対象です。平泳ぎの泳力向上を目指します。	11 中級バタフライ (15名) バタフライ25M泳げる方が対象です。バタフライの泳力向上を目指します。	17 中級クロール&背泳ぎ (15名) クロール25M泳げる方が対象です。背泳ぎ25M完泳とクロールの上達を目指します。	
17時30分 ~18時30分		6 上級4種目 (15名) 各種目25M以上泳げる方が対象です。技術とスピード4泳法の完成度を上げる教室です。	12 上級クロール (15名) 様々な練習方法を取り入れ、クロールの泳力をアップします。	18 幼児 (20名)	
18時30分 ~19時30分	1 幼児 (20名)	7 幼児 (20名)	13 幼児 (20名)	19 小学生 (35名)	22 脂肪燃やナイト (15名) 水中ダンベル等で楽しくシェイプアップを目指し、運動習慣を身につけるクラスです。
休止日	1月13日	2月11日			

- (1) 往復はがき又は電子メールにて、
教室名 曜日 氏名(フリガナ) 郵便番号
住所 電話番号 年齢(学生は学年も記入) 性別
電子メール申し込みの方は返信用電子メールアドレスを明記の上、
遊水館に申込み下さい。
- (2) 遊水館の窓口での申し込みは申込用紙と返信用ハガキ(52円)を
必ずお持ち下さい。



幼児・小学生クラスは1人1教室の応募に限ります。
1枚のハガキ又は電子メールにつき申込者1名・1教室の申込みとなります。
従って、複数の氏名・教室を記入された場合、受付はできません。
2教室の申し込みの場合は、教室ごとに1通のハガキ又はメールが必要です。
同じ曜日・時間帯の教室は1教室しか申込みが出来ません。
当館より発信した確認メールが戻ってきた場合はお電話でご連絡させていただきます。
あらかじめご了承ください。

遊水館の年末年始について

いつも遊水館をご利用いただき誠にありがとうございます。
本年は**12月28日(日)**をもちまして年内の営業を終了いたします。
新年は**2015年1月4日(日)**より営業いたします。
なお、遊水館職員は1月1日の北区元旦歩こう会に参加します!
「**一年の計は元旦にあり**」です! ぜひ一緒にご参加ください。

