ハッピー通信

2月号

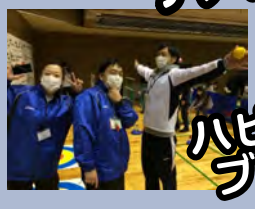
HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS &CULTURE INFORMATION

冬のお祭り！豊栄体育館で開催！

ヒップポップ

ブレイクダンス

チアダンス



ハピスカブース

ハピスカ

みーんなで遊びにきてね！

ハピスカもスポーツブース
ダンスのステージ発表に参加します！

2月号 vol.72 2015

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/

遊水館

新潟市北区前新田乙311

TEL：025-384-1211 FAX：025-386-1001

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。

平成27年4月1日から体育施設使用料が変わります

これまで地域間で異なっていた金額や
免除の不平等を解消した使用料に変わります。

〈個人利用〉

豊栄総体

(単位:円)

利用者	普通券	回数券	定期券			
	1回	11枚	1カ月	3カ月	6カ月	12カ月
一　般	250	2,500	2,500	6,000	9,000	13,000
小学生，中学生，65歳以上	100	1,000	1,000	2,400	3,600	5,200

遊水館

(単位:円)

利用者	普通券	回数券	定期券			
	1回	11枚	1カ月	3カ月	6カ月	12カ月
一　般	500	5,000	5,000	12,000	18,000	26,000
小学生，中学生，65歳以上	200	2,000	2,000	4,800	7,200	10,400

〈専用利用〉

豊栄総体

(単位:円)

室等の種別	利用単位等	適用年度	スポーツ・レクリエーション 入場料なし	スポーツ・レクリエーション 入場料あり	行事・集会 入場料なし	行事・集会 入場料あり	営利目的	備考	附属設備 設備名	附属設備 単位等	附属設備 使用料
大体育室	全面・1時間	H27	1,770	3,540	7,080	14,160	23,010	1/2面利用は1/2の額	冷暖房	1時間	2,000
		H28	2,350	4,700	9,400	18,800	30,550		照明設備	1時間	1,000
		H29	2,920	5,840	11,680	23,360	37,960		電光得点板	1回	1,000
		H30	3,500	7,000	14,000	28,000	45,500		放送設備	1回	1,000
中体育室	全面・1時間	H27	1,000	2,000	4,000	8,000	13,000		冷暖房	1時間	1,000
テニスコート	1面・1時間		800	1,600	-	-	10,400		ナイター照明	1面・1時間	600
会議室1	冷暖房なし・1時間		300								
	冷暖房あり・1時間		500								
会議室2	冷暖房なし・1時間		250								
	冷暖房あり・1時間		350								

※詳細については体育館玄関脇の掲示をご覧ください。
※豊栄総合体育館のＨＰからも資料をダウンロードできます。

健幸News Letter －vol. 35

テーマ：脂肪のつき方と加齢変化

脂肪のつき方は人それぞれ、「私は下半身が太りやすいの？」「どうして私はお腹に脂肪が付きやすいの？」と疑問をお持ちの方もいるのではないでしょうか。

この原因は、性差と加齢が影響しています。

男性の場合、全ての年代において体幹部の脂肪率が最も高くなります。また、20～30代にかけて、体幹の脂肪率の増加が顕著になることが分かります。女性の場合、全ての年代において、脚の脂肪率が最も高くなります。「脚の脂肪が気になる女性が多い」のも頷けますね。しかし、20～50代にかけて、体幹の脂肪率の増加が顕著になることが分かります。

女性の場合も、男性と同様に加齢に伴い体幹に脂肪がついてくる傾向にあるのです。

遊　水　館
YU　SUI　KAN

2014年遊水館イベント報告

2014年も皆様のおかげでいろいろなイベントを遊水館で開催することが出来ました。ありがとうございます。

河本耕平選手 バタフライレッスン

2014/1/19　河本選手は、模範泳法でバタフライの日本記録保持者の泳ぎを目の前で披露してくださいました！とにかく、速い!速い!速い!目の前をあっという間に通り過ぎていきました。

自分の命を守ろう！ 親子で着衣泳体験会

2014/7/13　着衣での水中移動から浮いて待つ姿勢等を学びました。参加者の皆様は実際に着衣で水の中に入ったことがないため、予想以上の水の抵抗や重さに驚いていました。

幼児すいえい教室体験会

2014/10/26　イベントでは年少クラスから年長クラスまでの子供たちが参加してくれました！みんな楽しくプールで遊べました。普段できないカメラ・ビデオの撮影がお父さん、お母さんたちに大好評でした！

よいしょ!こらしょ! レインボー★水中体操

2014/12/3　普段のレインボー水中体操の教室と違い、イベントで体についての講義も聞くことができました。水の特性を活かした運動にみなさん真剣な表情に笑顔と大きな笑い声の絶えない楽しい体操の時間になりました！

番外編

2014/8/2　遊水館職員の秋野職員と川﨑職員が佐渡オープンウォータースイミングに出場しました。来年は入賞を目指してくれるはずです！