



HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

# これから始める ウォーキングセミナー



運動の習慣化を目指して、  
一緒に動き始めましょう！

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：5月31日(日) 午前10時～正午(予定)  
ところ：豊栄総合体育館発着(予定)  
ウォーキングコース(約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)

※詳しくは別紙案内が出来上がり次第  
ご案内致します。

## ハピスカとよさか ハイキングサークル **満員口礼!**

4月より新しく始動するハイキングサークルは予想を超えるたくさんの方にご入会頂きました。誠にありがとうございました。4月は阿賀野市の割石林道を、5月は長岡の八石山を散策予定です！参加の皆さまはぜひ春の山々を楽しんでください



**5**月号 **vol.75**  
**2015**

発行  
編集

※発行所宛に送付ください。送付先住所は、〒951-8501 新潟市北区嘉山488-3  
**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。

# 目的に合わせて参加♪



## 初心者のための トレーニング室利用講習会

トレーニング室を利用したいけど、機器の使い方がわからないという方にオススメ！  
機器の利用方法を丁寧にお教えします

### 4・5月開催分

日時：4月4日(土)、4月21日(火)  
5月16日(土)、5月26日(火)

いずれも13:30~15:30

場所：豊栄総合体育館 トレーニング室  
対象：高校生以上  
参加費：無料(別途トレーニング室利用料が必要)  
申込：事前に申込用紙を窓口にご提出ください。  
定員：各回10名

## 初・中級者のための メニュー作成講習会

機器の使い方はもうばっちり！  
という方にオススメ！  
簡単な体力測定を行い、個々の体力に合わせたメニューづくりのアドバイスを行います

### 5月より開催!

日時：5月2日(土) 13:30~15:30

場所：豊栄総合体育館 トレーニング室  
対象：高校生以上  
参加費：無料(別途トレーニング室利用料が必要)  
申込：事前に申込用紙を窓口にご提出ください。  
定員：5名

## ハッピー Pick up!

ハッピーが気になるニュースをお伝えするコーナー

### チャリティーイベント開催しました

3月14日にハピスカとよさかチャリティーイベントが開催されました。北区を中心に活動している団体が、日頃の練習の成果を発表しあう場として、今年で3回目の開催となりました。

華やかなマーチングやバレエ、趣のある太極拳、元気いっぱいのダンスなど、みなさん思い思いの演技を披露していました。

また、多くの方に寄付金へのご協力をいただき、合計36,140円を日本赤十字社へ寄付させていただきました。ご協力ありがとうございました。



**花見でウォーキングセミナー開催のお知らせ**

遊水館のトリムコースは桜がいっぱい！福島潟は菜の花いっぱい！

健康運動指導士によるウォーキングセミナーです。

春の花を見ながらウォーキングを楽しみましょう！

日 時 4月18日(土) 13:00受付 13:30セミナー開始

コース 遊水館発着の桜と菜の花がいっぱい5.3Kmウォーキングコース

参加費 500円(保険料・飲み物代込)

申 込 4月5日(日)10:00より遊水館にて申込開始

定 員 30名(先着)

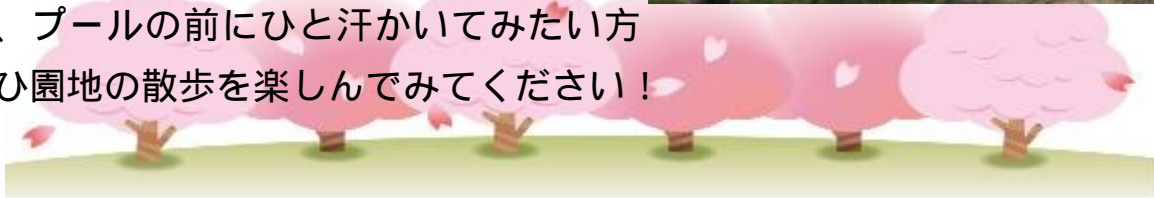
**ご参加お待ちしております！**

**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！

**木舟水路ただいま修繕中です。**

冬季期間お休みいただいておりました木舟水路ですが、水路内の機械修繕の為4月1日からの営業再開が不可能となっています。楽しみにお待ちしております。皆様には申し訳ございませんが、もうしばらくお待ちください。