

5

2016 Vol.87

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等
ハピスカとよさか
Happy Sports & Culture Club

ハッピー通信

hapisuka toyosaka sports & culture information

HAPISUKA TOYOSAKA SPORTS & CULTURE INFORMATION

チョイたしウォーキングセミナー

クラブ

ノルディックポール×ウォーキング

ノルディックポールを使ったノルディックウォーキングは普通のウォーキングに比べ様々な効果がプラスされます！
実際に見て聞いて体験してみましょう！

日時：5月28日(土)13時30分～16時(受付13時から)

ところ：豊栄総合体育館発着

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) ※前回参加者は300円



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

北区テニス連盟より、ボールを寄贈していただきました！

北区テニス連盟より、ハピスカとよさかに練習用テニスボール60個を寄贈していただきました。また、今後大会で使用したボールも都度寄付していただけるとのことです。さらに、北区テニス連盟の大会で年度会員割引を追加していただきました。

今回寄贈していただいたボールは、星空テニスで使用させていただきます。北区テニス連盟の皆様、ありがとうございました。



◆◆◆◆ 各種お問い合わせ ◆◆◆◆

ハピスカとよさか・豊栄総合体育館

新潟市北区嘉山488-3
TEL : 025-386-7511(総合体育館)
025-386-7522(ハピスカ)
WEB : <http://www.hapisuka.com/>
EMAIL : toyosaka@hapisuka.com

水の公園福島湯 遊水館

新潟市北区前新田乙311
TEL : 025-384-1211
WEB : <http://www.hapisuka.com/yusuikan>
EMAIL : yusuikan@hapisuka.com

北区文化会館

新潟市北区東栄町1-1-5
TEL : 025-388-6900
WEB : <http://www.kitaku-bunkakaikan.com/>
EMAIL : kitaku.bunkakaikan@shiteikanrisya.jp



クラブ

スポーツの出前承ります!

栄総体

スポーツイベント・大会・教室の出張開催をいたします。

毎回テーマを決めて行うチョイトレ、今回のテーマは「姿勢改善」です。姿勢を整えて健康な身体をつくりましょう♪気になる回を選んで1回から参加可能ですので、気軽にご参加下さい。



4・5月開催分

日 時	テーマ
4/9 (土)	ねこ背改善エクササイズ
4/20 (水)	基本のストレッチポールエクササイズ
5/14 (土)	呼吸から変える、姿勢改善トレーニング
5/25 (水)	身体の歪みを整えるセルフマッサージ

※詳細は館内掲示の開催要項をご覧ください。



<料 金>
 基本料金 3,000円
 +
 人 件 費 1,000円×時間×人数

※専門種目については講師料を別途いただきます。



北区文化会館 information



文化会館

山本貴志
 ピアノコンサート

5月22日(日) 開演 午後3時
 【全席指定】※未就学児入場不可(託児あり・要予約)
 大人3,000円・中学生以下1,000円

現在ポーランド在住の山本貴志、ポーランド人にとって「心のごちそう」である「ショパン」の音楽。ポーランド人の心をも掴む山本貴志の演奏でご堪能いただけます。

【演奏予定曲】
 ショパン:ノクターン 嬰ハ短調 遺作
 ショパン:即興曲第1番 変イ長調 op.29
 ショパン:舟歌 嬰へ長調 op.60
 ラフマニノフ:絵画的練習曲集「音の絵」op.33 他
 ※曲目は変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

遊水館発着 4月23日(土)
13:30開始

チョイたし ウォーキングセミナー
ストレッチ&エクササイズ×ウォーキング

第1回目のチョイたしは
動的ストレッチと簡単なエクササイズをウォーキングの
合間に取り入れます！
春の桜のもとで体を動かしてみませんか？

開催日 平成28年4月23日(土) 13:30~16:00
ところ 水の公園福島潟遊水館発着 ウォーキングコース (5.6km)
定員 30人(先着順とします。)
参加資格 小学生以上 ※中学生以下の参加は保護者の方の同伴が
必要となります。
参加費 500円 ※保険料・飲み物代込
申し込み 4月3日(日)~4月20日(水)に参加費を添えて遊水館受付へ
申し込み先: 水の公園福島潟 遊水館
TEL:025-384-1211 FAX:025-386-1001

ボランティア募集

6月18日(土)に遊水館の園地を利用して、
工作イベントを開催する予定です。



1枚の木の板や竹から色々なものを作る予定です。それに伴いまして、工具の扱いが得意な方・ものづくりが好きな方にお手伝いをお願いしております。

【使用する工具】 のこぎり、かなづち、きり等

【募集人数】 3名程度

イベントの詳細が決まり次第、詳しい内容をお伝えいたします。イベント前に数回、事前打ち合わせを予定しております。詳しくは遊水館スタッフまでお声掛けください！