



# ハッピー通信

NPO 法人総合型地域スポーツクラブ  
ハピスカとよさか 発行・編集



ハピスカからのお知らせ

01

02

03

04

05

06

## 冬期ヘルシー エクササイズ教室



### 01 楽しく体を動かしたい！

- ZUMBA®
- シェイプアップ
- 有酸素運動
- 有酸素&筋トレ
- ソフトエアロ
- 健幸たいそう
- 健幸トレーニング



### 02 キレイな姿勢やカラダづくりに

- ピラティス
- ルーシーダットン (文化会館・長浦コミセン)
- ペルビックヨガ (午後・夜)



### 03 演舞や発表を楽しむ

- 太極拳
- フラダンス (午前・夜)



詳細はHPで  
確認ください



二次元コードをスマホで  
読み取り！

公式LINEで  
申込可能です



◇ ◆ ◇ ◆ ◇ 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/>  
MAIL : [toyosaka@hapisuka.com](mailto:toyosaka@hapisuka.com)

水の公園福島潟 遊水館  
新潟市北区前新田乙 311  
TEL : 025-384-1211  
WEB : <http://www.hapisuka.com/facilities/yusuikan.html>  
MAIL : [yusuikan@hapisuka.com](mailto: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/>  
MAIL : [kitaku.bunkakaikan@shiteikanrisha.jp](mailto:kitaku.bunkakaikan@shiteikanrisha.jp)

01

02

03

04

05

06

## 年末年始 開館時間のご案内

本年も豊栄総合体育館をご利用いただき誠にありがとうございました。

年末年始の開館時間は下記の通りです。引き続きみなさまのご利用をお待ちしております。

日にち		開館時間
12/28	水	通常開館 9:00~21:30
12/29	木	臨時開館 9:00~17:00
12/30	金	休館日
12/31	土	休館日
1/1	日	休館日
1/2	月	休館日
1/3	火	臨時開館 9:00~17:00
1/4	水	通常開館 9:00~21:30

## 北区元旦歩こう会



に参加しよう!

受付：6:45～7:15 受付順にスタート!  
場所：豊栄南運動公園 屋内ゲートボール場 出発  
(豊栄総合体育館となり)

コース：全行程 3.8km・約 60分  
全行程 0.7km・約 10分

参加費：無料 ※要事前申し込み 12/14迄



申込みは新潟市北区元旦歩こう会実行委員会事務局 [北区産業振興課内] (電話：025-387-1195) にお問い合わせください。



初日の出が見られるかも!



新潟市北区文化会館 のお知らせコーナー



# ウィンター イルミネーション

12/1 (木)～2/28 (火)

[点灯時間 17:00～22:00]

会場：北区文化会館エントランス広場



今年も北区文化会館の広場にイルミネーションが登場。たくさんの光り輝くライト、幻想的な世界、写真撮影にぴったりです!寒い冬に心温まるイルミネーションをぜひお楽しみください。

## 追加工事による休館延長のお知らせ

追加工事の必要が生じたため、休館期間が延長となりました。

**【休館期間】～令和5年3月31日（予定）**

休館延長に伴い、例年1月～3月に開催していた冬の水泳教室は開催中止となりました。

定期券をお持ちの方には、文書にてご案内いたします。



## 遊水館コースによる 体操教室

### 泳ぎのための <sup>からだ</sup> 本 エクササイズ

- ◆開催 1/24～3/14 火曜日 10:00～11:00 全8回
- ◆参加費 全8回 4,800円 ◆定員 成人の方 12名
- ◆会場 豊栄総合体育館 第1会議室

泳法動作を陸上で確認し、泳ぎに必要な呼吸法・筋肉作りをします。

### 肩 腰 膝 ほぐし体操

- ◆開催 1/16～3/6 月曜日 10:00～11:00 全8回
- ◆参加費 全8回 4,800円 ◆定員 成人の方 18名
- ◆会場 菱風荘 和室

ストレッチや簡単な筋トレで気持ちよく身体を動かします。

### ポカポカ からだ運動

- 〈開催〉 1/13～2/17 金曜日 13:30～14:30 全6回
- 〈参加費〉 全6回 3,600円 〈定員〉 20名
- 〈対象〉 原則50歳以上 〈会場〉 北区文化会館 練習室1

プール利用料金・時間等詳しくは遊水館までお問合せください。

025-384-1211 (月曜休館)

ゆうすいかん



<http://www.ha-pisuka.com/facilities/yusukan.html>