



ハッピー通信



NPO 法人総合型地域スポーツクラス
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

夏期ヘルシー 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
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)

体力測定会

自分の体力を知って今後の
スポーツ・健康づくりに役立てよう！

日程

7月29日(土)

時間

<1部> 13:30~14:30
<2部> 14:30~15:30

参加費

無料

定員

1・2部 各15名

種目

・幼児の部 (4歳以上)
・小学生~64歳の部
・65歳以上の部



※7月2日(日)~募集開始

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

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

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

01

02

03

04

05

06

豊栄総合体育館ご利用の皆さまへ

工事のお知らせ

令和5年5月～11月の間、体育館の外壁・屋根の修繕工事を行います。

工事中は **大きな音が出る**
通行しにくくなる



などのご迷惑をおかけいたしますが、
ご理解・ご協力をお願いいたします。

葛塚市ながらウォーキング！

葛塚市でお買い物をしながら、歩いた歩数を計測してみませんか？歩いた歩数から消費カロリーを推定して、カロリーに応じた果物をプレゼントします。

日 6月25日（日）8：30～12：00頃（予定）

場 旧区役所側入口付近

人 歩ける方ならどなたでも参加OK
※歩数計は受付で貸出

¥ 無料



職場体験学習

受け入れ



5/16（火）～5/18（木）の3日間、
早通中学校より2年生3名の実習生を受け入れました。

管理施設見学・清掃・スポーツ教室の体験をしてもらいました。

今回の体験をそれぞれの進路に良い形で生かしてもらえたらと思います。

教室体験参加の様子



新潟市北区文化会館

のお知らせコーナー



離婚秒読みの金婚熟年夫婦を救ったのは…

なんと“お終活”だった!?

大原真一（橋爪功）と千賀子（高畑淳子）は、結婚50年を迎える熟年夫婦。真一は典型的亭主関白で、妻の千賀子とは事あるごとにすれ違い、喧嘩ばかりの日々を送っている。千賀子も頭の固い夫のことは相手にせず、趣味の健康コーラスでストレス発散の毎日だ。同居する独身の娘・亜矢（剛力彩芽）はどちらかという千賀子の味方。真一のイライラは募るばかりで、麻雀仲間たちと妻の愚痴を言い合っている。そんな折、葬儀社の男から終活フェアを紹介され、
人生百年時代と言われる今、定年後に訪れる「熟年の青春＝熟春（じゅくしゅん）」を明るく迎えるために人生整理に動き出した家族を描くヒューマンコメディ!!

映画上映会「お終活 熟春!人生、百年時代の過ごし方」

6/25(日)14:00～ 新潟市北区文化会館ホール

自由席：一般500円 ※チケットレス・当日直接会場へお越しください。



お終活

熟春!人生、百年時代の過ごし方

水野勝

剛力彩芽 松下由樹

藤吉久美子 大島さと子 増子 修文江

袴田 吉彦 佐々木 みゆ 小林 綾子 愛 雪次郎

大和田 伸也 石丸 謙二郎 金田 明夫

西村 まさ彦 石橋 蓮司

高畑 淳子

橋爪 功

主題歌：「切手のないおくりもの」財津和夫 挿入歌：「青春の影」チューリップ
脚本・監督：梶月野之 音楽：MOKU エンディングテーマ：「あなただけ」渡水優子 (c)2023

©2023「お終活」製作委員会

<開催> 6/1(木)～6/30(金) ※休館日除く 開館～16:30まで

<参加費> 無料

<対象> 誰でも(小学4年生以下は保護者同伴)

<内容> 昆虫をさがして調査マップを完成させよう!
調査マップを遊水館に飾ろう♪



いきものみつけ隊

～遊水館の公園で昆虫さがし～

アクアコンディショニング アンド セラピー

○日時 6/29(木) 10:30～11:30

○参加費 500円(入場料別途)

○申込 6/7(水) 先着20名

○内容 水中運動で全身をほぐした後に、太極拳のような

ゆったりとした運動を呼吸と合わせて行うことにより身体も心も整えます。



泳ぎのための

本エクササイズ



◆開催日 6/27～9/19 毎週火曜日

10:00～11:00

※8/15 休み

◆対象 15歳以上

◆参加費 7,200円

◆申込 6/7(水) 13:00～先着15名

◆講師 常木 美奈子

◆場所 豊栄体育館 第1会議室

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/fac
ilities/yusukan
.html