



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

”お悩み別”



おすすめ教室!

運動不足が
気になる方

1人だと運動
が続かない方

肩こり・腰痛が
つらい方

日々の疲れを
癒したい方

水曜

20:15 ~ 21:15



体験参加もできますので、
お気軽にお問い合わせください♪

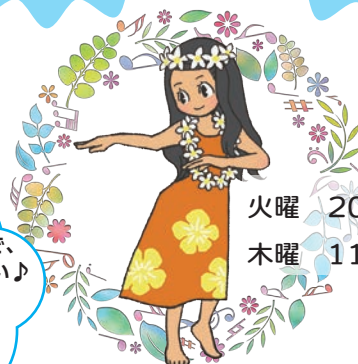


火曜

20:15 ~ 21:15

木曜

11:00 ~ 12:00



エアロピクス

全身の筋肉を大きく動かすことで効率よく体脂肪を燃焼させます。また、心肺機能を鍛えることで疲れにくい体づくりに役立ちます。

先生や仲間と一緒に週1回の運動から始めてみましょう。

フラダンス

姿勢改善、体幹の強化、脂肪燃焼などの高いフィットネス効果があります。さらに、心地よい音楽と深い呼吸に合わせて踊ることで、自律神経を整え、「幸せホルモン」の分泌を促すなど、心身両面で優れたリラックス効果をもたらします。

◇ ◆ ◇ ◆ ◇ 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 : <https://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 : <https://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

体育館での熱中症に注意!

～あなたのカラダ、守られていますか?～



体育館内でも熱中症になります!

運動中はもちろん、見学、応援中も注意が必要!

予防のポイント



こまめに水分補給

のどが渇く前に飲もう! スポーツドリンクも○



適度に休憩

20～30分ごとに1回は水分&休憩



通気・換気をしよう

窓、扉を開けて空気を入れ替えよう



着替えをこまめに

汗をかいたら、着替えて体温調節



体調に変化を感じたらすぐに申告!

めまい、吐き気、頭痛、けいれん→無理しない! すぐに休もう



周りの人へも声がけを!

みんなで予防! みんなで安全!



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20日(土)
※8:30～12:00頃(予定)

場 葛塚コミュニティセンター側 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

5/15(金) 葛塚中学校2年生3名の実習生を受け入れました。実習では、管理施設見学、スポーツ教室参加、用具の準備・片付けを体験してもらいました。

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。

月 日 曜日 日直

新潟市北区文化会館のお知らせコーナー



劇団こぐま座

第一部



さあ、キミもピノッキオといっしょに外の世界を冒険しよう!!

イタリアの町に住むゼペットさんが、ふしぎな木から作った人形「ピノッキオ」なんと、しゃべって動き出したのです…!
ゼペットさんはピノッキオを自分の子どものように可愛がり、学校へ行かせようとします。
しかし、ピノッキオは勉強が嫌い!!
ゼペットさんが留守のうちに家を飛び出してしまいました。

たくさんの失敗の末に、ピノッキオは素直な心を手に入れることはできるのでしょうか?



原作●コッローディ
脚本●山本重男 演出●白石帆南 音楽●尾飛良幸 振付●恩田佳代子
(上演時間 約45分)

第二部

ミニコンサート おねえさんと森のなかまたち

こぐま座のうたのおねえさんと森のなかまたちによる楽しいコンサート!!



プログラム

にじのおこうに
きみにあえてうれしい
ほか
(上演時間 約30分)
※プログラムは変更になる
場合がございます。



2026年7月26日(日) 開場10:00 開演10:30

一般2,000円(当日2,200円)

3歳～小学生1,000円(当日1,200円)

親子ペア2,800円(当日3,000円)

チケット
発売中

全席指定 ※3歳未満入場不可、膝上鑑賞不可
※車椅子席は新潟市北区文化会館へ直接お申し込みください。

夏期営業スタート



屋外プールは7/4（土）よりオープンいたします。また、7月・8月の開館時間は10:00からとなります。屋外プール開放期間中は、以下の通り、10分間の休憩を設けます。休憩時間中はプールから上がり、健康チェックへのご協力をお願いいたします。

休憩時間

【11:50～12:00】
【13:50～14:00】
【15:50～16:00】

お知らせ

7/7（火）・7/15（水）・7/16（木）は、小学校の水泳学習利用のため13:00オープンとなります。その他の予定は、館内カレンダーをご確認ください。

福島潟 サマー スタンプラリーウォーク 6



福島潟の施設にあるスタンプを集めて、
クイクイグッズをゲットしよう♪

スタンプ押印 景品引換え期間

7/25（土）▶ 8/30（日）

対象施設

- ◆菱風荘 ◆遊水館
- ◆ビュー福島潟
- ◆環境と人間のふれあい館
- ◆ラグーンブリュワリー



夏休み

小学生短期 水泳教室

夏のチャレンジはじめよう!

開催日

【Aコース】
7/28（火）～7/31（金）
【Bコース】
8/4（火）～8/7（金）

時間

8:45～9:40

対象・定員

小学生・各コース50名

参加費

3,200円
（入館料・ロッカー代別）

お申込み方法

6/14（日）10:00より先着順
右のオンラインフォームよりお申込みください。
※詳細は開催要項をご確認ください。

こちらから
お申込みは



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

