

参加費無料!  
参加者大募集

誰でも楽しめる  
ユニバーサルスポーツ

# ポッチャ体験会 2025



年齢、性別、障がいのあるなしに関わらず  
すべての人が一緒に競い合え、楽しむことができます。  
お気軽にご家族・ご友人とご参加ください!



開催日・場所 10月～3月まで全10回開催!

**3.6 (金) 18:30-19:30**

場所 **わしまコミュニティセンター** 持ち物 内履き 飲み物  
〒949-4511 長岡市小島谷 3 5 6 0 - 1

**3.13 20 (金) 18:30-19:30**

場所 **寺泊コミュニティセンター** 持ち物 内履き 飲み物  
〒959-0141 長岡市寺泊敦ケ曾根 5 5 1

申込方法 裏面の各種方法から、お申し込みください。  
※ご希望回のみ参加も可能です。



一般社団法人  
総合型スポーツクラブ

**てらスポ**

【お問合せ】受付時間：月曜～金曜 9:00～16:00

**TEL 0258-86-6719**

主催：長岡市

企画運営：(一社) 総合型スポーツクラブてらスポ

ホームページ



裏面へ