

地域資源を活用したイベントが盛りだくなん



ビーチスポーツ体験会

専門の指導者により、ビーチバレー・ビーチテニス・ビーチサッカーなど体験できます。

参加費 別途案内

対象 どなたでも

日程7月予定

会場 寺泊ビーチスポーツコート



Loveビーチin寺泊

地域資源活用イベントです。海岸清掃、ビー チバレーボール大会、ビーチフラッグスや サップ、水辺の安全教室などで遊ぼう!!

対象 どなたでも 開催日 8月予定

会 場 寺泊中央海水浴場



スポGOMI寺泊大会

寺泊の海は地域の宝です。スポーツと ごみ拾いを合わせた地球にやさしいス ポーツです。

参加費 無料

対 象 どなたでも

期間 7~9月予定

会 場 寺泊各海水浴場



てらスポ!応援ゴルフコンペ

ヨネックス㈱様の支援を得て今年も開催します。多くの企業からご提供いた だく賞品も多数あります。

参加費 別途案内

対 象 一般

開催日 8月24日火子定

会場 ヨネックスカントリークラブ



寺泊を歩こう☆てらスポ!ウオーキング

日本ウオーキング協会公認指導員が歩き方のコツを伝授。

秋の心地よい気候で楽しく歩こう!!

参加費 別途案内

対 象 どなたでも

日程9月予定

会 場 別途案内



スポーツを観て、体験して、健康チェック。寺泊の食も満喫できる盛りだくさんなイベントです。

参加費 別途案内 対象 どなたでも

開催日 3月20日(日)予定

会場 寺泊文化センター 寺泊海浜公園



地域健康スポーツ習慣化プログラム

運動習慣の定着と波及効果を目指して、目標設定や自宅でも継続できる運動メニューの提供なども行う、運動講座です。

参加費 2,000円

対象 18歳以上の長岡市民

日 程 6月~3月 計10回

会場 寺泊コミュニティセンター



寺泊発祥の伝統競技

用具を貸出します













でらスポ!はSDGsの実現を目指しています
※SDGs…持続可能な開発目標として国連が2030年まで達成を目指して掲げた17の目標

寺泊総合型スポーツクラブ

てらスポ!は、 地域を問わず皆様方の 健康寿命の延伸を 願っています。



会

合員大募集!

年会費

一般(高校生以上) 3,000円

未就学児・小・中学生 1,500円

10月以降入会 1,000円

※4月~翌年3月までの1年間。 スポーツクラブ保険料が含まれています。

クラブを運営する資金になります。クラブは会員の年会費によって運営され、会員のみなさんの知恵、アイデアを生かした企画・運営を行っていきます。

参加料

会 員 200円・500円/1回 ビジター 500円・800円/1回

※ヒップホップは月謝制。クラスによって金額が違います。

サッカー教室は年間3,000円

クラブの主催する教室、指導者謝金、スポーツ用 具の購入にあてられます。 応援してください!!

てらスポ!ロゴマーク 青は海の色、七色はみんなで 仲よくスポーツして、心と心に 虹をかけるという意味

賛助会員募集!

個人賛助会員

団体·事業所賛助会員

10 1,000円~ 10 5,000円~

目標金額 30万円

賛助会費の活用内容

●クラブの事業・運営費、地域スポーツ活動への活用など 提供店

※てらスポ!会員に、特典・割引サービスを提供してくださる事業所を募集します。

活動を 支えてくださる 仲間を募集 しています

てらスポ! 応援隊

平成26年2月の設立以来、7年が経ちました。 現在18教室のほか、地域資源を活用したイベントなど年間6

事業と、小学校との連携サポートをしていますが、「魅力ある元気な寺泊」を目指して、活動を支えてくれている仲間の輪を広げていきたいと考えています。協力できること、得意なことを添えて、事務局までご連絡ください。地域活動で、一緒に元気になりましょう!!

地域活動で、一緒に元気になりましょ

各種お申込み・お問い合わせ

入会を希望される方は、申込書に会費を添えて事務局までお越しください。

寺泊総合型スポーツクラブ てらスポ!事務局

〒940-2592 長岡市寺泊烏帽子平1977番地8 長岡市寺泊支所内

TEL▶(0258)86-6719 FAX▶(0258)75-2238 MAIL▶terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp ホームページご覧ください!▶http://teraspo-sc.com/



受付時間/月~金曜 9:00~16:00 ※土・日曜日と祝日は受付をお休みさせていただきます。



2021年度 教室一覧



たのしいヨガ

優しい初心者クラスです。呼吸を整える と心も整い、リラックス効果もあります。

参加費 500円・ビジター 800円

対 象 どなたでも

● 第1·3月曜日 10:00~11:15

会場 寺泊文化センター(はまなす)



笑いヨガ

「ホッホ ハハハ」笑いを通じて心身の 健康に。笑いの体操とヨガの呼吸法で、 一緒に楽しく笑いましょう。

参加費 200円・ビジター 500円

対 象 どなたでも

□ 時 第2・4月曜日 10:00~11:30

会場 寺泊文化センター



Go.Go体操くらぶ

ぴんぴんころりをモットーに健康体操・ 脳トレを行うおしゃべりと笑顔いっぱ いの楽しい教室。

参加費 200円・ビジター 500円

対 象 どなたでも

● 第1·3火曜日 10:00~11:30

会場 青少年研修センター



健康体操

笑顔で元気!のための体操です。どな たでも、気軽に楽しみながら健康づく りをしましょう。

参加費 200円・ビジター 500円

対 象 どなたでも

日 時 第1·3水曜日 10:00~11:30

会場 寺泊コミュニティセンター



男の体操

ストレッチ・筋トレ・有酸素運動で健 康維持・増進が目的のたのしい教室で す。男性のみで気軽に参加できます。

参加費 200円・ビジター 500円

対象 50歳以上男性 ● 第2·4木曜日 10:00~11:30

会場 寺泊コミュニティセンター



ピンポン倶楽部

どなたでも気軽に楽しむ卓球です。笑 い声がいっぱいの倶楽部で、心地よい 汗を流してみませんか。

参加費 200円・ビジター 500円 対 象 どなたでも

日 時 毎週木曜日 10:30~12:00 会場 寺泊スポーツセンター



初心者合気道

武道・運動・健康、合気道の稽古はや り方ひとつで、どんな目的にも応じて くれる懐の深さを持っています。

参加費 200円・ビジター 500円

対 象 中学生以上 女性・シニア大歓迎

会場 寺泊コミュニティセンター



ジュニアスポーツ教室

基礎体力作りと身体能力アップにつながる内容で、多種目に わたり専門の指導員が指導します。

1年を通しての参加のほかに、興味がある教室のみの参加も 可能です。

参加費 200円・ビジター 500円

対 象 小学生

日 時 第2·4土曜日 10:00~11:30

会場 寺泊スポーツセンターほか

主な予定種目

4・5月 動きづくりと短距離走

6月 バレーボール

カヌー教室、ビーチスポーツ 7月

8月 スナッグゴルフ

9月 動きづくりとランニング 10月 ラグビー(1)、(2)

11月 跳び箱とマット運動、縄跳び

12月 バドミントン、スポーツ鬼ごっこ

1月 バスケットボール





けん玉

子供も大人も世代を問わず楽しめ、初心者でも 気軽に始めることができます。全身運動でもあ り、記憶力・集中力アップにもつながります。

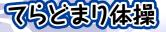
家族割:1家族500円・ ビジター家族1.000円

対 象 どなたでも

□ 時 指定日曜日 10:00~12:00

参加費 200円・ビジター 500円

会場 寺泊文化センター(はまなす)



寺泊おけさのリズムに合わせ た誰でも楽しめる体操です。 講師派遣します。



てらどまり体操





● どの教室も、いつからでも参加することができます。 ● 各教室はお試しで体験することができます。 ※講師の都合等で日程・時間を変更することがあります。

午後の部

健康体操in野積

たのしく体を動かし、健康を維持することを 目的にしています。リズムに合わせて体を動 かしましょう。

参加費 200円・ビジター 500円

対象どなたでも

● 第1·3月曜日 13:30~15:00

会場 寺泊野積センター



夜の部

ピンポン倶楽部

仕事帰りに気軽に一汗はいかが?笑い 声が一杯の楽しむ卓球で気分転換には ピッタリです。

参加費 200円・ビジター 500円

対象となたでも

□ 時 毎週月曜日 19:00~20:30

(会場) 寺泊スポーツセンター



リズム体操

※事前予約でボランティアによる 託児付き。

音楽に合わせて楽しくマイペースに体 を動かすことで、健康増進!!ストレス 解消に効果的です。

参加費 500円・ビジター 800円

対 象 どなたでも

日 時 第2・4火曜日 13:30~15:00

会場 寺泊コミュニティセンター



サッカー教室

プレーしながら体を鍛え、楽しむこと を目的とします。初心者大歓迎です。

参加費 年間3,000円 対 象 小学生~ 日 時 毎週木曜日 19:00~20:30

会場 寺泊スポーツセンター

ヒップホップ

寺泊海浜公園多目的広場(夏期間)

音に合わせて踊る楽しさを共有しましょう!!

参加費 2,000円/月 中級6,000円/月



健康体操

気軽に無理なく「健康づくり」をしましょう。 第2週「中高年向けソフトエアロビ」 第4週「コンディショニング」

参加費 200円・ビジター 500円 対 象 どなたでも

日 時 第2・4水曜日 13:30~15:00 会場 寺泊コミュニティセンター

エンジョイテニス

皆さんテニスを楽しみましょう!お気軽

にご参加ください。初心者の方大歓迎!

● 第2·4日曜日 15:00~16:30

寺泊体育館(冬期間)

参加費 200円・ビジター 500円



日 時 毎週金曜日

• キッズ(年長~小学4年生) 18:30~17:30 • ジュニア(小学5~6年生) 19:40~20:40 毎週土曜日

リズムトレーニングをベースに基礎からしっかり指導します。

18:30~19:30 一般(中学生以上) • 中級(レベルアップ希望者) 19:40~20:40

※中級クラスは積極的にコンテストなどにチャレンジしていきます。 会場 寺泊文化センター(はまなす)





季節の数室

対 象 どなたでも

会場 海浜テニスコート/

ゴルフ教室

ゴルフを始めたい初心者の方から、スコアアッ プを目指す方まで、レベルに合わせて専門の コーチが指導します。ラウンド体験もあります。

参加費 12,000円

対象 中学生以上 定員 各コース8名 日程全8回 6~9月指定日曜日

初心者 13:00~14:30 スコアアップ 14:30~16:00 会場 ヨネックスカントリークラブ



カヌー教室

キラキラ光る寺泊の海に、みんなで漕 ぎ出そう。カヌー、サップ、ボートの 体験ができます。

参加費 500円・ビジター 800円

対象 どなたでも

日 程 7~8月指定日曜日 10:00~12:00 会 場 松沢町艇庫付近



ナイター

プロ野球の雰囲気でやってみましょう! ボールを投げる、とる、打ってみる、丁 寧に指導します。

参加費 200円・ビジター 500円 対 象 幼児~小学生

期 間 6~9月 19:00~20:30 会 場 寺泊海浜公園野球場



