

地域資源を活用したイベントが盛りだくさん

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・エアバドミントンなど体験できます。

対象 どなたでも
日程 7月～9月
会場 寺泊ビーチスポーツコート



Loveビーチin寺泊ビーチで遊ぼう

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、水辺の安全教室、浜大漁選手権などで楽しもう!

参加費 別途案内
対象 どなたでも
開催日 7月20日(日)予定
会場 寺泊中央海水浴場



Loveビーチin寺泊環境を考える

スポGOMI寺泊大会をメインに楽しみながら寺泊の海・地域の宝を守りましょう。

対象 どなたでも
開催日 9月21日(日)予定
会場 寺泊各海水浴場



伊勢崎市・寺泊地域マリンスポーツ交流会

友好親善都市間の子供たちがカヌーやSUPなどマリンスポーツを通して交流を図ります。

参加費 別途案内
対象 寺泊地域内小学生
開催日 7月26日(土)予定
会場 松沢町カヌー艇庫付近



てらスポ応援ゴルフコンペ

ヨネックス様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 どなたでも
開催日 8月26日(火)
会場 ヨネックスカントリークラブ



秋を楽しむウォーキング

和島地域発着で、ふるさとの良いところを探しながら楽しく歩きましょう。

参加費 別途案内
対象 どなたでも
開催日 10月5日(日)予定
会場 道の駅わしま周辺



地域めぐり駅伝大会

スポーツ交流を通して、ランナーは走ることを楽しみ、スタッフと沿道の応援がランナーを支えます。

対象 中学生以上 1チーム5～8名
開催日 10月19日(日)予定
会場 寺泊地内予定



メンタルヘルスセミナー

こころも身体も元気に! 心身ともに健康で活力ある地域を目指しましょう。

参加費 別途案内
対象 どなたでも
開催日 11月30日(日)予定
会場 未定



健康とスポーツの祭典

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。

対象 どなたでも
開催日 3月22日(日)予定
会場 寺泊文化センター



／広げよう／

寺泊発祥の伝統競技
浜大漁
用具を貸出します



人と環境、地球にやさしいエシカル活動



てらスポは地域の元気を持続し続ける
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

心も身体も笑顔になろう!

一般社団法人 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。

てらスポ



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

入会案内

会員大募集!

年会費

正会員 5,000円

てらスポの活動に賛同しご支援いただく方

一般会員 3,000円

高校生以上
10月以降入会 2,000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
を行っています。

参加料

会員 500円/1回

ビジター 800円/1回

※ダンスエクササイズは3ヶ月5,000円
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3,500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。

寺泊近隣地域の
スポーツを
応援してください!

賛助会員募集!

個人賛助会員

10 1,000円～

団体・事業所賛助会員

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下さる
事業所を募集します。

てらスポ応援隊!

活動を
支えてくださる
仲間を募集
しています

平成26年2月の設立以来、12年目を迎えました。
現在17教室のほか、地域資源を活用したイベントなど年間
8事業と、小学校との連携サポートをしています。寺泊・
和島・与板地域で連携し「魅力ある元気な地域」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!!

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。

一般社団法人 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1階

TEL▶(0258)86-6719 FAX▶(0258)86-6745

MAIL▶teraspo-sc@bd6.so-net.ne.jp

ホームページご覧ください! ▶http://teraspo-sc.com/



ホームページは
こちら



Instagramは
こちら



公式ラインは
こちら

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。

楽しく運動しましょう!

2025年度 教室一覧



●どの教室も、いつからでも参加することができます。●各教室はお試して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。

午前の部

笑いヨガ

「ホッポ 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。

対象 どなたでも
日時 第2・4月曜日 10:00~11:30
会場 寺泊文化センター



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。

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



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 10:00~11:30
会場 寺泊スポーツセンター



季節の教室

初めてのゴルフ教室

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 別途年会費
対象 中学生以上 定員 各コース8名
日時 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



ナイター野球教室

プロ野球の雰囲気やってみましょう! ボールを投げる、とる、打つみる、丁寧に指導します。

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



Go.Go体操くらぶ

びんび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。

対象 どなたでも
日時 第1・3火曜日 10:00~11:30
会場 青少年研修センター



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。

対象 50歳以上男性
日時 第2・4木曜日 10:00~11:30
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、多種目によ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、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 ドッジボール
- 7月 カヌー教室、ビーチスポーツ
- 8月 スナッグゴルフ
- 9月 動きづくりとランニング、バドミントン
- 10月 サッカー、跳び箱とマット運動
- 11月 縄跳び、スポーツ鬼ごっこ
- 12月 バスケットボール
- 1月 長岡スキーツアー



カヌー・SUP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 1,000円
対象 どなたでも
日程 7月 日曜日 10:00~12:00
会場 松沢町艇庫付近



ボッチャ教室

気軽にどなたでも体験できるユニバーサルスポーツを多世代で楽しみましょう。

対象 どなたでも
日時 未定
会場 未定



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。

対象 どなたでも
日時 第1・3月曜日 13:30~15:00
会場 野積センター



リズム体操

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。アロマの香りに包まれてのストレッチは最高の癒しです。

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



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」

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



こどもスポーツクラブ

放課後に元気いっぱい運動遊びで体を動かします。

参加費 別途案内 日時 <寺泊> 毎週月曜日 15:00~16:00
<大河津> 毎週木曜日 17:00~18:00
会場 寺泊小学校体育館/大河津小学校体育館



てらどまり体操

寺泊おけさのリズムに合わせて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 検索



夜の部

ダンスエクササイズ

ストレッチをしっかり行い、楽しく汗を流せるように指導します。運動不足の解消、ストレス発散いたしましょう。

対象 18歳以上
日時 第1・3水曜日 19:50~20:50
会場 寺泊文化センター/寺泊スポーツセンター



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。

対象 幼児~
日時 毎週木曜日 19:00~20:30
会場 寺泊海浜公園多目的広場
寺泊スポーツセンター(雨天時・冬季間)



ヒップホップ

各クラス生徒のレベルに合った内容の指導をします。Hip Hopで使用されているベーシックなステップをベースに、楽しく踊れるような振付を教えます。

参加費 3,000円/月
日時 毎週土曜日
キッズ(幼児~小学4年生) 17:30~18:30
ジュニア(小学4~6年生) 18:40~19:40
一般(中学生以上) 19:50~20:50
会場 寺泊文化センター



ステップアップクラス

参加費 3,500円/月
2クラス受講割引あり
対象 レベルアップを目指す小学生
日時 毎週水曜日
18:45~19:45
会場 寺泊文化センター

フィットネスジム

自分の都合に合わせて、トレーニングをしてみませんか。日々の運動不足解消のための場所を提供します。

対象 18歳以上
(参加者には個別に参加方法を連絡)
会場 旧越後さんとう農協寺泊西支店2階

