

★ 地域資源を活用したイベントが盛りだくさん！！ ★

スポGOMI寺泊大会

寺泊の海は地域の宝です。スポーツとゴミ拾いを合わせた地球に最も優しいスポーツです。

【参加費】無料
【対象】どなたでも
【日程】7月予定
【会場】寺泊中央海水浴場



ビーチスポーツ体験会

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

【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



ビーチテニス体験会

「ビーチバレー」と「テニス」の特性を持つニュースポーツ。年齢問わず家族で楽しめる手軽なスポーツです。

【参加費】別途案内
【対象】どなたでも
【開催日】7月～10月(各月1回予定)
【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、サップ、水辺の安全教室で遊ぼう!!

【参加費】別途案内 【対象】どなたでも
【日程】8月9日(日)予定
【会場】寺泊中央海水浴場



てらスポ! 応援ゴルフコンペ

ヨネックス(株)様からの支援を得て今年も開催します。多くの企業からご提供を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24日(月)予定
【会場】ヨネックスカントリークラブ



De愛～大人版ビーチで遊ぼう～

寺泊の海は出会いと交流の場。独身の方限定の男女交流イベントです。てらどまり若者会議～波音～が盛り上げます!

【参加費】別途案内 【対象】独身の方
【日程】8月9日(日)15:00～予定
【会場】寺泊中央海水浴場



寺泊を歩こう☆てらスポ! ウォーキング

日本ウォ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】800円・中学生以下300円 【対象】どなたでも
【日程】9月20日(日)9:00～13:00
【会場】寺泊いやしの郷など



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。

【参加費】別途案内 【対象】どなたでも
【日程】3月21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】9月～3月 計10回【定員】40名
【会場】寺泊コミュニティセンターほか



心も体も笑顔になろう!

寺泊総合型スポーツクラブ

てらスポ!



てらスポ! ロゴ
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

令和2年度

入会案内

誰でも気軽に参加できます!

《年会費》

一般(高校生以上) 3,000円 10月以降入会 2,000円
未就学児・小・中学生 1,500円 " 1,000円

※スポーツクラブ保険料が含まれます(4月～翌年3月までの1年間)

〔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200円・500円/1回 ビジター500円・800円/1回
※ヒップホップは月2,000円、サッカー教室は年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〕

賛助会員募集

寺泊のスポーツを応援してください!

個人賛助会員 1口 1,000円～ (目標金額30万円)
団体・事業所賛助会員 1口 5,000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・割引サービスなどを提供して下さる事業所を募集します

《2020年度提供店》

- 株式会社西山製菓
おまんじゅう10個お買い上げで1個サービス
- 株式会社さかたや(坂田屋本店)
自社製造商品のみ5%割引
- アイアイメガネ
お買い上げ商品の10%割引

てらスポ! 応援隊

～活動を支援して下さる仲間を募集しています～

平成26年2月の設立以来、6年が経ちました。現在、19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、小学校のカヌー授業や陸上教室などサポートしていますが、「魅力ある元気な寺泊」を目指して、活動を支援し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・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。

〒940-2592長岡市寺泊烏帽子平1977-8 長岡市寺泊支所内
TEL:0258-86-6719 FAX:0258-75-2238 MAIL:terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp
ホームページにて最新情報をご覧ください! <http://terasupo-sc.com/>
受付時間/月～金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。

令和2年度 教室一覧

・どの教室も、いつ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・会場の都合等で日程・時間を変更することがあります

午前の部

たのしいヨガ

難しいポーズなどない、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
 【日時】第1,3月曜日10:00~11:15
 【会場】寺泊文化センター(はなます)



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
 【日時】第2,4月曜日10:00~11:30
 【会場】寺泊文化センター(はなます)



Go.Go体操くらぶ

ピンピンコロリ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です。

【参加費】200円・ビジター500円
 【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



健康体操

笑顔で元気！のための体操です。いつでも、どこでも、お気軽に。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



ピンポン倶楽部

温泉卓球のように気軽に楽しむ卓球です。笑い声がっぱいの倶楽部で心地の良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



男の体操

ストレッチ・筋トレ・ウォーキングを中心に健康維持・増進が目的の楽しい教室です。男性のみで気楽に参加できます。

【参加費】200円・ビジター500円
 【対象】50歳以上男性
 【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



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】どなたでも
 【日時】第1,3木曜日10:00~11:30
 【会場】寺泊コミュニティセンター



けん玉

昔懐かしいけん玉。技が決まると達成感を味わえ、楽しく適度な運動です!!

【参加費】200円・ビジター500円
 ※家族割：1家族500円
 【対象】どなたでも
 【日時】指定日曜日10:00~12:00
 【会場】寺泊文化センター(はなます)



ジュニアスポーツ教室

色々なスポーツ、身体運動を体験し、基礎体力と運動能力アップを目指しています。1年通して参加のほか、興味のある教室にのみ参加も可能です。

【参加費】200円・ビジター500円 【対象】小学生
 【日時】指定土曜日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月	動きづくりと短距離走①
5月	動きづくりと短距離走②
6月	ヨネックスレディス見学ツアー、ドッジボール
7月	カヌー教室、ビーチスポーツ体験会
8月	ゴルフをちょっぴり体験(スナッグゴルフ)
9月	動きづくりとランニング、ラグビー①
10月	ラグビー②、③
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
2月	子どもスキー交流会

午後の部

健康体操in野積

楽しく身体を動かし、呼吸を整えたりすることで健康を維持することを目的にしています。

【参加費】200円・ビジター500円
 【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。

【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



健康体操

気軽に無理なく「健康づくり」。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

初心者の方でも楽しく始められます。皆さんテニスを楽しみましょう。

【参加費】200円・ビジター500円
 【対象】どなたでも
 【日時】第2,4日曜日15:00~16:30
 【会場】寺泊海浜公園テニスコート 寺泊体育館(冬期間)



夜の部

ピンポン倶楽部

仕事帰りに気軽に一汗いかが? 笑い声がっぱいの卓球で気分転換にはピッタリで、多世代で楽しんでいます。

【参加費】200円・ビジター500円
 【対象】どなたでも
 【日時】毎週月曜日19:00~20:30
 【会場】寺泊スポーツセンター



サッカー

プレーしながら身体を鍛え、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~(幼児も参加可能)
 【日時】毎週木曜日19:00~20:30
 【会場】寺泊スポーツセンター 寺泊海浜公園多目的広場



ヒップホップ

リズムトレーニングをベースに基礎からしっかりおしえます。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
 【日時】毎週金曜日
 ・キッズ 年長~小学4年生 18:30~19:30
 ・ジュニア小学5~6年生 19:40~20:40
 毎週土曜日
 ・一般(中学生以上) 18:30~19:30
 ・中級(レベルアップ希望者) 19:40~20:40
 ※中級クラスは更にレベルアップを目指すクラスです。積極的にコンテストへ出場し、チャレンジしていきます。

【会場】寺泊文化センター(はなます)



季節の教室

はじめてのゴルフ

ゴルフを始めたい、ゴルフが上達したい、色々な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
 【日時】全8回 6月~9月指定日曜日
 A13:00~14:30
 B14:30~16:00
 【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
 【日時】全4回 7月5,12,19,26日(日)
 【会場】松沢町艇庫前



ナイター野球

プロ野球の雰囲気やってみましょう! ボールを投げる、捕る、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
 【日時】全6回 6月~9月指定土曜日
 19:00~20:30
 【会場】寺泊海浜公園野球場



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!!

YouTube 「てらどまり体操」 検索

