



探して
います

地域おこし協力隊員のための住居を探しています!

「地域おこし協力隊」という、地域活性化と定住促進を目的とした総務省の制度があります。「スポーツを通して地域を元気に!」という目標を掲げ、活動に取り組んでいるてらスポ!では、この制度を活用して「地域おこし協力隊員」の募集を行う予定です。隊員の活動を通して、子どもからシニアまで全ての世代に、スポーツや体を動かすことのよさが伝わり、みんなが元気でいられる地域づくりを目指します。

隊員の募集に際して、住居となる空き家を探しています。— 長岡市が借上げます —

隊員が地域の方と協働で事業推進に取り組めるように、活動の拠点となる住宅は長岡市が借上げて、隊員に貸付けすることになります。なお、住む前に修繕（畳の表替え等、軽易なもの）が必要な場合は、相談により修繕をさせていただく場合があります。

冬期特別
企画

寺泊スポーツセンターを利用しましょう!

体を動かす場所が限定される冬の期間、てらスポ!会員の身体運動、スポーツ活動ができる場を提供する取り組みを行います。



- 《利用内容》
- ①各種スポーツ(室内でできる)活動
 - ②健康等を目指した体操・身体運動やランニング・ウォーキング等
 - ③幼児と一緒にの遊戯等 ④ダンス・踊り等
 - ⑤その他(具体的な活動内容をお聞きし、認められたもの)

※用具貸し出しいたします。(バレーボール、バスケットボール、卓球ラケット及びボール)

《期 間》 **11月22日～3月31日の 毎火曜・金曜日**

※ただし、12月23日～1月5日はお休みします。

都合のよい時にご利用ください!!

《時 間》 **9:30 ~ 15:30**

《対象者》 寺泊総合型スポーツクラブてらスポ!会員 *一人でも利用ができます

《利用手続き》 利用したい日の当日、事務局で受付をします。利用前に、寺泊スポーツセンター隣の「てらスポ!」事務局(寺泊支所2階)までお出てください。



いつでも
会員
募集中!

厳しい冬の季節 体を動かして乗り切りましょう!

仲間が増えると会話が生まれ、楽しくなります。楽しくなると、元気が出ます。

寒さに負けず、外に出て「てらスポ!教室」で元気に体を動かしてみませんか。

現在、健康体操教室をはじめ 18の教室を開催しています。

あなたにピッタリの教室を見つけて、一緒に体を動かしましょう!!

**この冬お勧めの教室は…
— 裏面をご覧ください —**

お問合せ **寺泊総合型スポーツクラブ**



スポーツくら



電話0258-75-3111 FAX0258-75-2238

その1

笑いヨガ



笑いヨガは「笑いの健康体操」です。
年齢や体力に関係なく、体操として笑うだけでさまざまな健康効果を実感できます。
激しい運動はちょっと?というあなた!
笑いヨガで心もカラダもぼかぼかになりませんか?

【開催日】毎月第2月曜日 10:00~
【会場】寺泊文化センター2F 視聴覚室



その2

インドア派には 陶芸教室 いかがですか?



子どもの頃に戻って、粘土をこねるところから始め、ご自分の手で世界に一つのオリジナル作品を造ってみませんか?出来上がった作品には愛着もひとしおですよ。

- ❖日程❖ 11月24日(木) 11月25日(金) 12月14日(水) 1月12日(木)
- ❖時間❖ 午後7時より9時
- ❖会場❖ 寺泊文化センター 3F 美術工芸室
- ❖参加費❖ 2,000円 (材料費として)

※参加申込み まだまだ受付中! 11月22日まで

初心者大歓迎

その3

【ゲーム感覚で、誰でも楽しく!】

ジュニアスポーツ教室 ラグビー

寺泊で初開催のラグビー教室は、今年行われた岩手国体の青年女子チームを率いて7位という好成績を残された伊藤清監督を講師に迎え、13人の子どもたちが元気いっぱい汗を流しました。

「楽しかった!」の声を、たくさん聞くことができました。

楕円形のラグビーボールは、運動神経のバランス感覚を育むことができ、鬼ごっこのようなゲーム感覚で、誰でも楽しめるスポーツです。国体で活躍したお姉さん達も一緒に教えてくれます。

初ラグビーにトライしてみてください。

《今後の開催予定》

開催日: 11月26日(土)

12月10日(土)

時間: 10:00~11:30

場所: 寺泊スポーツセンター

2回目からの参加でも大丈夫です

