

★ てらスポ! だより

No.7



教室の ご紹介

①「Go.Go 体操くらぶ」

コンディショニング、簡易的な筋力トレーニングまで幅広い年齢に合わせたプログラムを実施しております。体育館での健康体操とは違い、畳の上で体操、運動を行うので、日常生活に近い感覚で行えます。

日時：第 1、3 火曜日 10:00 ~ 11:30

場所：青少年研修センター（郷本）



②「チャレンジ合気道」

合気道は相手の力を利用する武術で、年齢、性別に関係なく楽しめます。てらスポ!の教室では初心者から気楽に始められ、動きやすい服装で気軽に参加できます。

日時：第 1、3 木曜日 19:00 ~ 20:30

場所：寺泊中学校武道場 ※ 1 月は第 2、4 に変更



募集

歌声教室のお誘い

とにかく家にこもりがちな冬。だからこそ、みんなで楽しく、大きな声で歌いませんか？

◆日時：平成 30 年 1 月 9 日、1 月 23 日、2 月 13 日

2 月 20 日、3 月 13 日、3 月 20 日 午後 7 時 ~ 8 時 30 分

◆会場：「ローズマリーガーデン」 寺泊大和田 1148-5 ☎ 0258-75-5598

◆定員：先着 10 名 ※ 参加者が 6 名に満たない場合は中止となります。

◆参加費：1 回 1,500 円 ※ 全 6 回分初回に支払いの場合は、1,000 円引の 8,000 円

※ 発声指導、ピアノ伴奏などの講師料、歌詞、飲料代

お知らせ ~ ジュニアスポーツ教室 ~

10 月~11 月にラグビー教室が 3 回開催され、国体監督、女子選手に教えて頂きながら楽しみました。

1 月、2 月はみんなで決めた種目をします。

希望あれば「てらスポ!」に連絡下さい!!



~ スキーに行こう ~

来年も 2 月 18 日（日）に長岡市内 6 つの総合型スポーツクラブの合同企画として、「古志高原スキーツアー」を企画しています。詳しくは次号にてお知らせします!!



地域の皆様に愛されるてらスポ!を目指して努力を続けるとともに、元気な地域づくりのために来年も頑張ります。皆様よいお年をお迎えください。

