

★てらスポ!

だより No.6



お知らせ①

笑いヨガ教室 会場変更

寺泊文化センター ⇒ 上田町会館（寺泊上田町7640-1）

上田町会館が使用できない場合は従来通りに寺泊文化センターです

※椅子がある畳の部屋で、日常生活に近い場所で楽しめます。

“笑う門には福来る” 笑うと身体に良いことがいっぱいあります。

笑いヨガとは、、、

☆初めは体操として笑います。

☆笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせています。

☆体操としての笑いも、おかしくて笑っても身体は区別がつかず、健康への効果は同じという科学的根拠に基づいた方法です。

☆笑いヨガは、1995年インドで考案されました。現在は世界70か国に広がっています。



笑いヨガの4つのステップ

①手拍子。ホッホッ ハハハ

②深呼吸

③子供にかえるおまじない。

いいぞいいぞ イェー いいぞいいぞ イェー

④笑いの体操

次回は10月15日（月）10:00～ ご参加お待ちしております。

☆てらスポ！が地域に出張いたします。事務局にご相談ください。
辰田隊員と「てらどまり体操」などで一緒に体を動かしましょう!!

教室参加費
会員 200円
非会員 500円
初回のみ無料体験!!

お知らせ②

教室の紹介

健康体操

リズム体操、エアロビクス、ストレッチ、軽度な筋トシ、コンディショニングなど色々な方に合わせたプログラムでどなたでも楽しく運動が出来ます。

場所：寺泊コミュニティセンター
時間：第1、3水曜日 10:00～11:30
第2、4 日 13:30～15:00

男の体操



男性限定なので気軽に参加できます。身体が不調、運動不足で身体がなまってきた。そんなお父さんにもおすすめですよ!! 女性講師が楽しく丁寧に運動指導します。

場所：寺泊コミュニティセンター
時間：第2、4水曜日 10:00～11:30

新規の方はもちろん、しばらくご無沙汰の方のご参加もお待ちしておりますので、お気軽にご参加ください!!



裏面に続きます

お知らせ③ ジュニアスポーツ教室

①「ラグビー」10/13、27、11/10(土)

楕円形のラグビーボールは、バランス感覚を育むことができるスポーツです。新潟県国体監督と女子選手たちが丁寧に教えてくれます。



③縄跳び 12/8(土)

縄跳びはバランス感覚はもちろん、集中力、忍耐力を養うことができます。遊び感覚で運動神経の向上につながります。

☆地域と連携して教室を開催しました。

スナッグゴルフ78/18

ヨネックスカントリークラブから多大なご協力をいただき、クラブハウスの見学とスナッグゴルフを体験しました。スナッグゴルフは、ゴルフの基本を学ぶ事ができる競技です。「楽しい。またやりたい」という元気な声がゴルフ場に響いていました。

グラウンドゴルフ79/22

寺泊海浜公園多目的広場で寺泊グラウンドゴルフ協会の指導により、グラウンドゴルフを体験しました。グラウンドゴルフは、年齢問わずどなたでも気軽に楽しめるスポーツです。人工芝のやわらかい感触を味わいながら、楽しく体験しました。



②跳び箱とマット運動 11/17(土)

跳び箱やマット運動は回数ぐんぐん上達できます。普段の授業とは違ったコツを教えてください。



参加費：1回につき

会員200円 非会員500円

場所：①③寺泊スポーツセンター

② 寺泊小学校

時間：10:00~11:30



スナッグゴルフ



グラウンドゴルフ



出演予定

ヒップホップ教室

Mi Amore LIVEのステージ

夏のMi Amore LIVEに引き続き、「農と魚のフェスティバルin寺泊」に出演します。子どもたちのダンスは見てると元気をもらえます。皆さんでステージを盛り上げましょう!!

日時：10月7日(日)

場所：寺泊みなと公園
(雨天時 寺泊体育館)

時間：10時頃出演予定



御礼

第3回てらスポ! 応援コンペ

8/22(水) ヨネックス(株)様の多大なるご支援、ご協力をはじめ、協賛企業37社111賞品という大変多くの応援をいただき開催することができました。猛暑にもかかわらず、75名の参加された皆様からは、多額の応援金を頂戴しました。



大盛況

寺泊を歩こう☆第二弾でらスポ！ウォーキング

9/23（日）寺泊いやしの郷・山ノ脇地区で

「寺泊を歩こう☆第二弾でらスポ！ウォーキング」を開催しました。

当日は天候にも恵まれ、2コース合わせて122名がウォーキングしました。



信濃川田園コース(たっぷりコース13km)

日本市民スポーツ連盟公認コース。
田園、信濃川の自然を堪能できました。



山ノ脇周遊コース(ゆったりコース4.2km)

里山、堤、田園を通り、地域の歴史を感じることができました。



区長さんに地域の歴史を学びました

お楽しみフィールドビンゴで
お菓子をゲット!!

山ノ脇分館振興協議会から
提供いただいたエイドの
梨・ぶどうは大好評!!



ゴール後は山ノ脇地区の
お母さん特製美味しいとん汁でおもてなし



【参加者からのご意見を一部紹介】

- ◆信濃川田園コース(たっぷりコース13km)
 - ・可動堰を歩けたのが良かった
 - ・地面に書かれた矢印が分かりやすかった
 - ・他のウォーキング大会にも参加したくなった
- ◆山ノ脇周遊コース(ゆったりコース4.2km)
 - ・車の通りもなく、自然の感じが良かった
 - ・地元でも初めての道歩いて楽しめた
 - ・説明があり、和気あいあいとして良かった
- ◆おもてなし
 - ・美味しい果物で水分補給になった
 - ・心使いが良く、親切でありがたかった
 - ・スタッフの笑顔でのおもてなし最高でした



地元の皆さん、おもてなしのエイド、とん汁づくりなどご協力ありがとうございました。