

★ てらスポ!

だより No.7



冬期限定

寺泊スポーツセンターの利用

体を動かすことが限定される冬の期間、てらスポ!会員の運動、スポーツ活動ができる場所を提供します。



期 間：平成31年1月8日～3月29日
毎週火曜日、金曜日

時 間：9:30～15:30

対 象：てらスポ!会員



【利用方法】

ご利用したい当日に、寺泊支所2階のてらスポ!事務所までお越しください。
用具の貸出も可能です。(バレーボール、バスケットボール、バドミントンなど)

教室紹介

健康体操in野積



身体を動かし、呼吸を整えたりすることで健康を維持します。リズムに合わせて楽しく運動しましょう!!

日 時：第1、3月曜日
13:30～15:00

場 所：野積センター

参加費：会員 200円
非会員 500円

講 師：坂井 葉月
(フィットネスサークルユウキ)

持ち物：水分、タオル、内履き
※ヨガマットは用意しております。



募集

歌声教室のお誘い



家にこもりがちな冬に、皆で楽しく大きな声で歌いませんか?

期 間：平成31年1月 8日、22日
2月12日、26日
3月12日、26日
19:00～20:30

第2,4火曜日

場 所：ローズマリーガーデン
寺泊大和田1148-5

参加費：1回1,500円(各参加日に頂きます)
※発声指導、ピアノ伴奏など講師料
歌詞、飲料代が含まれています。

定 員：10名(先着)※6名満たない場合は中止
英語の曲にも挑戦しましょう!!



お詫び 初心者太極拳について



第2,4木曜日10:00～11:30で開催しておりました教室ですが、参加者減少のためしばらくの間は休講いたします。これまでご参加頂いた皆様にお礼申し上げます。

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。



会長 三上 徹人

《てらスポ!事務局 年末年始休日》
12/29(土)～1/6(日)

裏面2019年1月～3月教室スケジュールご覧ください。