



お知らせ ①4月からの新設教室

新年度の教室一覧パンフレットは
3月15日配布予定です。

リズム体操教室(ソフトエアロビ) 音楽に合わせて楽しく身体を動かします♪

基本動作を中心に、ニコニコペースの強度に調整しながら行いますので、はじめての方や体力に自信のない方もマイペースでご参加いただけます。ストレス発散!! 健康増進!! 脂肪燃焼!! にも効果的です。楽しく動いた後は、ストレッチ運動で心も身体もリラックスしていただけます。ぜひお友達も誘ってご参加ください!(^_^)!



場所：寺泊コミュニティセンター
時間：第2,4火曜日 10:00~11:30
対象：どなたでも



②新年度の参加者募集 サッカー教室

3月18日より、てらスポ!
新年度の会員更新受付けます。

パス、ドリブル、シュート、基礎的なことから実践的なことまで丁寧に教えます。サッカーが好き、サッカーを始めたい、もっとサッカーをしたい小学生大集合!! 5月からは人工芝グラウンド(寺泊海浜公園多目的広場)のすばらしい環境で練習します。



場所：寺泊スポーツセンター
(5月~10月は寺泊海浜公園多目的広場)
時間：毎週木曜日 19:00~20:30
対象：小学生



③ジュニアスポーツ教室

3/8(土) 10:00~寺泊スポーツセンターのバドミントンが最後になります。シャトルを打って遠くに飛ばすのは、ものすごく気持ちが良いです。皆様のご参加をお待ちしています。

2018年度 実施種目

動きづくりと短距離走、ドッジボール、ビーチテニス、ビーチバレーボール
カヌー・ボート・サップ、スナッグゴルフ、動きづくりとランニング、
グラウンドゴルフ、ラグビー、跳び箱とマット運動、縄跳び、スポーツ鬼ごっこ
子どもスキー交流会、バドミントン、(ナイター野球は雨天中止)

1年間で17回実施しました。ご参加いただきありがとうございました。

御礼 会長 三上 徹人

設立から5年、ご参加ご支援くださる皆様に支えられ、活動を続けてくることができました。今年度は、苦しい台所事情に厳しさが増し、多くの皆様からの賛助で運営を続けております。

2月15日現在 個人会員138名(241口)、法人会員15社(89口) 合計518,000円
皆様からのご厚志に、御礼申し上げます。

特別支援(3万円以上)を頂戴した皆様(敬称略、50音順)

(有)住吉屋 60,000円 寺泊産業(株) 30,000円 (株)中元組30,000円

新潟県カヌー協会 75,000円 (株)山長 30,000円

※年度末までご支援をお待ち申し上げ、4月発行のたよりにて全ての賛助会員様をご紹介します。

裏面3月17日開催「健康とスポーツの祭典」告知第一弾をご覧ください。

告知第一弾

春の始まりに心と体にエネルギーを!!

健康とスポーツの祭典

日時：3/17 (日) 10:00~15:00

場所：寺泊文化センター (はまなす)

今年は「食と健康を考えよう！」をテーマに、楽しい企画が盛りだくさんです。
告知第二弾は3月1日配布のチラシにてご案内します。



観る

☆「食と健康」講演会 11:00~12:00

知って得する「食と健康」を教えます!!

講師：スポーツキッチン長岡 代表
栄養管理士 山岸美恵子 氏



☆公開演技 活動発表 体験 12:30~14:30

元気いっぱいの公演が目白押し!!
他で観られないパフォーマンスをお届け!!

《2年連続紅白出場で、今年はギネス認定》
新潟けん玉部GATAKEN 長谷川哲朗 氏



曲に合わせた演技は、観る人を虜にします。
昨年とは違ったパフォーマンスで盛り上げます。
ロビーでは体験会を行います。

《毎年全国大会出場 世界に羽ばたく選手を輩出》
Y'sバトンスタジオ バトントワリング

長岡で誕生したバトントワリングチームです。
翌週に全日本選手権を控える中、寺泊で華麗な
演技を披露します。

《北信越千アリーディング選手権大会 4位》
帝京長岡高校千アリーディング部

ダンスだけではなく、人が跳び、人のピラミッド
をつくったりするアクロバットなスポーツ。
元気、勇気、笑顔をお届けします。

《迫力ある書道で感動を呼ぶパフォーマンス》
長岡大手高校書道部

はかま姿で音楽に合わせてダンスを踊りながら、
大きな紙に大きな筆でパフォーマンスします。
迫力ある筆運びを間近でご覧ください。

寺泊中学校吹奏楽部をはじめとする
地域で活躍する大勢の団体が参加します。

お問い合わせ

寺泊総合型スポーツクラブ



TEL: 0258-86-6719 FAX: 0258-75-2238

メールアドレス: terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp ホームページ: http://terasupo-sc.com/

食と健康を考える

早ければ早いほど良い!! 年齢は関係ない!!
生活改善のきっかけにいかがですか!?

☆みそ汁の塩分濃度

ご家庭の味噌汁を持参ください
最適な塩分量がわかります



☆1日分の野菜、レシピ提供

1日分の野菜摂取量350gのレシピで
毎日の献立の苦勞を解決!!



☆豆つかみ

楽しく、正しいお箸の使い方をマスター!!
子どもも大人も夢中になります



☆骨密度測定

骨密度が低下すると、骨粗しょう症
などの危険性があります



☆健康クイズ

正解者には景品あり!!
クイズ形式で健康を学びましょう

その他色々な企画、ブースを用意しております

寺泊の美味しいもの 盛りだくさん



寺泊の食を満喫できるように
皆さんを「おもてなし」します



《同日開催》

～波音～大漁祭



てらどまり若者会議～波音～が
寺泊を盛り上げる浜大漁選手権!!



場所：寺泊海浜公園多目的広場

時間：9:00~12:00 (雨天：寺泊体育館)

