

食と健康を考えよう!

健康とスポーツの祭典

2019. **3/17** 日

時間 / **10:00~15:00**

会場 / **寺泊文化センター**

参加
無料



ご挨拶 会長 三上 徹人

てらスポ!6年目の春を迎え、賑やかに祭典を開催できますことに感謝いたします。「魅力ある元気な寺泊」の仲間の輪が広がることを願い、活動を続けてまいります。皆様のご来場を、心よりお待ちしております。

観る



公開演技・活動発表・体験
12:30~14:30

世界に羽ばたく/
Y'sバトンスタジオ
バトントワリング



元気の応援/
帝京長岡高等学校
チアリーディング部



迫力ある書道パフォーマンス/
長岡大手高等学校
書道部

寺泊中学校吹奏楽部

けん玉 祝! 紅白出場

新潟けん玉部GATAKEN
長谷川哲朗氏

みんなでしよう!
「てらどまり体操」
フィットネスサークルユウキ
坂井葉月氏

Let's
トライ!

大きな声で笑おう
「笑いヨガ」
笑いヨガティーチャー
岡 陽子氏

合気道/3B体操/ヒップホップ
てらスポ!教室

空手/太極拳
寺泊スポーツ協会

活動団体PRパネル展 10:00~15:00

- 寺泊のスポーツ少年団(サッカー、バスケ、バレーボール、野球)
- 寺泊スポーツ協会 ●てらスポ! ●寺泊漁業協同組合

食と健康を考える 10:00~15:00

講演会 11:00~12:00

講師 / スポーツキッチン長岡
代表 管理栄養士
山岸美恵子氏

各世代アスリートを食で支えるプロとして活躍中の講師が、多世代を対象に動ける体作りのための食事についてお話します

豆つかみ・健康クイズにチャレンジ

1日分の野菜、レシピ提供

みそ汁の塩分濃度測定

みそ汁大さじ2杯分を、袋か容器に入れてお持ちください。

【寺泊地域食生活改善推進員】

カイロプラクティック

姿勢チェック・全身体験施術
ハンドケア

骨密度測定

【渡辺牛乳店(明治牛乳協力)】
乳製品の試飲と販売

タニタ体組成計、血圧測定

【長岡市】

体重や体脂肪率、筋肉量、骨量が測定できます。

カラダバランス
& 血流診断

【オオミヤスポーツ・オンヨネ・デサント】
身体のゆがみやバランスと血流状況を計測して、その改善グッズの体験とアドバイスをします。

経口補水液

OS-1の効能

【大塚製薬工場】

寺泊の美味しいもの

盛りだくさん 10:00~15:00 駐車場

まだまだ出店募集中/
PRの場にご活用ください。
参加お待ちしております。

和菓子
加藤菓子店

珍味
清起商店

お宿の一品料理
北新館・まつや・住吉屋

大福・おこわ
石崎商店

海のみ養食 えご
てんや商店

自家製かたもち・新之助
高橋農産

各種おまんじゅう
西山製菓

串焼き・もつ煮
豚まん さかたや

豚汁・こんにゃくおでん
あかね通りの会

寺泊鮮魚加工品
寺泊漁業協同組合

春の農産物
手作りジャム
地元の農家

洋菓子
ルクレール

ワークセンター寺泊分場
工房やひこのパン



同日
開催

はね
~波音~
たいりょうまつり
大漁祭

時間 9:00~12:00

会場 海浜公園多目的広場

- 浜大漁選手権(1チーム9名以上)
- 人工芝でスポーツ体験
- ヒラメの稚魚放流募金活動

参加チーム
募集中

寺泊の元気な若者たちが企画運営します!

お問合せ/主催

寺泊総合型スポーツクラブ てらスポ!

TEL 0258-86-6719 FAX 0258-75-2238
Mail terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp
HP http://terasupo-sc.com/

共催 寺泊スポーツ協会 後援 長岡市 協力 長岡市スポーツ推進委員・てらどまり若者会議 ~波音~ ・あかね通りの会・寺泊漁業協同組合