

SDGsの実現を目指して

健康とスポーツの祭典

With ジュニアスポーツフェスタ IN 寺泊

春です みんなで健康になろう!

2022.3/20 日

時間 9:00~14:30

会場 寺泊文化センター



体験する

多目的ホールほか
9:00~13:30

開会式

みんなでしよう! てらどまり体操

考案・講師 檜皮貴子氏(新潟大学准教授)/新潟大学リズム体操部の皆様

ジュニアスポーツフェスタ IN 寺泊

たくさんのスポーツを体験してみよう!
スタンプラリー・賞品あり

裏面を
ご覧ください

寺泊発祥の伝統競技「浜大漁選手権」

参加チーム
募集中

浜大漁選手権

多目的ホール 12:30~13:30

参加人数▶1チーム11人/6チーム募集(先着順)

※人数が足りない場合はご相談ください。

参加費▶1,000円

競技説明があります ▶ YouTube ~波音~浜大漁

検索

健康を考える

1階ロビー

9:30~14:00

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。

災害時の食事に役立つ
【防災食を学ぼう】

あのお菓子で手軽な一品ができる!
【寺泊地域食生活改善推進員】

からだバランスチェック、健康用品販売

【オオミヤスポーツ】

観る

公開演技 活動発表

多目的ホール
13:30~14:30



けん玉

新潟けん玉部
GATAKEN
長谷川哲朗さん

展示募集中/

全日本学生ラート
競技選手権大会
デモの部優勝



新潟大学
リズム体操部

空手 太極拳

寺泊スポーツ協会



大きな声で笑おう
「笑いヨガ」

笑いヨガティーチャー
岡 陽子さん

てらスポ!
ヒップホップ教室



寺泊の美味しいもの 盛りだくさん

テイクアウト
ご利用ください

駐車場

10:30~14:00

海のみ養食 えご
てんや商店

豚汁・こんにゃくおでん
あかね通りの会

お宿の逸品お弁当

まつや・住吉屋
北新館・あだち

クレープ・たい焼き
さかたや

ロールケーキ
加藤菓子店

各種おまんじゅう
西山製菓

寺泊産鮮魚
寺泊漁業協同組合

新型コロナウイルス感染予防のお願い

- 入場時の検温と名簿記入等、情報の提供にご協力ください。
- マスクの着用と、こまめな手洗い・手指消毒をお願いします。
- ソーシャルディスタンスの確保と大声での会話・声援をしないようお願いします。
- 次のような方は参加を見合わせてください。
 - ・2週間以内に発熱、咳、のどの痛みなどの風邪症状、体調不良のある方。
 - ・同居のご家族で体調不良の症状がある方。
 - ・感染が疑われる方が身近にいる場合。

※今後の感染状況によって、内容の変更や中止する場合があります。

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



ジュニアスポーツスタンプラリー 寺泊

大人も子供も
たくさんのスポーツ体験で
スタンプを集めて
景品をゲット!!

スポーツ体験ブース
スタンプラリー



2022. **3/20** 日

時間 / 9:00~13:00

会場 / 寺泊文化センター

参加無料 年代問わず
どなたでも参加できます

いつでも
体験

いつでも体験可能です。
ブースの前に並んで順番を待とう!

① なわとび **ステージ上** 11:30まで

新潟大学リズム体操部
うまく跳べるコツを身につけよう。
難しい技にもチャレンジ!

② ボッチャ **ホール** 11:30まで

パラリンピックでおなじみとなったスポーツ。
ボールを目的に向かって投げてみよう!

③ けん玉 **ロビー** 13:00まで

新潟けん玉部 GATAKEN
世代を問わず、だれでも楽しめます。
集中力が身につくよ!

④ 空手 **2階和室研修室** 13:00まで

寺泊空手道会
東京オリンピックで話題となった伝統空手を体験しよう!

⑤ 卓球 **2階視聴覚室** 13:00まで

てらスポ!ピンポン倶楽部
手軽にピンポンとやってみよう!

⑥ 合気道 **3階茶華道室** 13:00まで

新潟合気会寺泊道場
体格体力によらず相手を制することができる武道です。

⑦ スラックライン **2階廊下** 13:00まで

ベルト状のラインの上を歩いたり跳んだりする綱渡りスポーツです! ゆらゆらするラインの上を歩いてみよう!

20分
体験

11:30まで

会場の体験ブースで
予約をしよう!

多目的ホール



⑧ バレーボール

寺泊ジュニアバレーボールクラブ
初めてでも大丈夫。簡単なパスをやってみよう!

⑨ サッカー

寺泊少年サッカークラブ
てらスポ! サッカー教室
パス、ドリブル、シュートでミニゲームを楽しもう!

⑩ キックボクシング

地域おこし協力隊 齋藤友人
キックボクシングを体験してみよう!

事前予約
体験

体験するためには
事前にQRコードからの
予約が必要だよ



寺泊文化センター

ヒップホップ教室 音楽に合わせて 楽しく踊ってみよう!

ダンスインストラクター 片桐雄大さん **3階大研修室**
各回定員15名 ①9:30~10:00 ②10:30~11:00

新型コロナウイルス感染予防のお願い

- 入場時の検温と名簿記入等、情報の提供にご協力ください。
 - マスクの着用と、こまめな手洗い・手指消毒をお願いします。
 - ソーシャルディスタンスの確保と大声での会話・声援をしないようお願いします。
 - 次のような方は参加を見合わせてください。
 - ・ 2週間以内に発熱、咳、のどの痛みなどの風邪症状、体調不良のある方。
 - ・ 同居のご家族で体調不良の症状がある方。
 - ・ 感染が疑われる方が身近にいる場合。
- ※今後の感染状況によって、内容の変更や中止する場合があります。

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〉(公財)長岡市スポーツ協会