



教室紹介

まずは体験から始めてみませんか。
どなたでも初めての教室は、初回無料です!!

☆TERAビューティー(エアロビ) ボランティアによる無料託児付き

子育て世代、働き世代の運動不足を解消します。有酸素運動でたっぷり汗をかいた後は、アロマと共にストレッチ。心身ともリフレッシュできます。

《場 所》 寺泊コミュニティセンター

《日 程》 第1,3木曜日10:00~11:30

《参加費》 会員500円、非会員800円

《持ち物》 タオル、水分、内履き
※託児は事前にご予約ください。



☆インドヨガ

ヨガは適度な運動で幅広い世代で取り組むことができます。リラクゼーション効果もあり、畳部屋で普段の生活空間に近い環境で行えます。

《場 所》 寺泊文化センター2階和室

《日 程》 第1,3,4月曜日10:00~11:15

《参加費》 会員500円、非会員800円

《持ち物》 タオル、水分
※ヨガマットはこちらで用意しております

☆リズム体操

今年度から開始しましたリズム体操教室は、マイペースで運動できます。楽しく動いた後は、ストレッチ運動で心身がリラックスできます。

《場 所》 寺泊コミュニティセンター

《日 程》 第2,4火曜日10:00~11:30

《参加費》 会員500円、非会員800円

《持ち物》 タオル、水分、内履き

新規教室 けん玉

夏から冬にかけて期間限定の教室を開催します。



《講 師》
新潟けん玉部GATAKEN長谷川哲朗さん
2年連続紅白でパフォーマンス!!

《会 場》 寺泊文化センター

《日 時》 7/28, 9/1, 10/13, 12/8
全4回 日曜日10:00~12:00

《参加費》 会員200円、非会員500円

☆家族割引 ⇒ 3人以上何人参加しても
会員1家族 500円、非会員1家族1,000円
※家族に会員が1人でもいればオッケー

《その他》 貸けん玉あり
※2,000円から販売もございます。

☆昔の遊びとしても懐かしさがあるけん玉ですが、様々な効果があります。

ひざ、足腰 を使う **全身運動!!** **体幹** を鍛え、**腹筋** の **強化!!**
有酸素運動 で **体脂肪燃焼!!** **手** と **目** の **連携** が **発達!!**
記憶力・集中力 が **アップ!!**

夏の寺泊には、海を楽しめるスポーツが盛りだくさん

☆長岡市寺泊ビーチスポーツコート開設

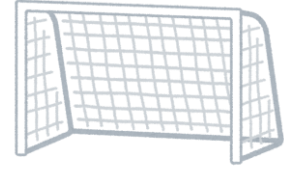
寺泊ビーチスポーツコートには様々な利用の仕方があります。
ビーチスポーツをやるのはもちろん、レクリエーション、トレーニングにも利用できます。

《期 間》10/20(日)まで 《時 間》9:00~16:00

《貸出用具》ビーチバレーボール、ビーチテニス、ビーチサッカーができる用具

《申し込み》寺泊支所地域振興課 ☎0258-75-3111 (予約受付9:00~16:00)

※ご利用前には、寺泊のビーチを守るためにビーチクリーンのご協力をお願い致します。



☆ビーチスポーツコート体験会

《日 時》 **7/27 (土)**
9:00~13:00 (受付8:30~)

《場 所》 寺泊中央海水浴場
(寺泊ビーチスポーツコート)

《講 師》 新潟県ビーチバレーボール連盟
JFBT新潟県支部
てらスポ! サッカー教室

《参加費》 **無料**

《持ち物》 動きやすい服装、タオル
飲み物

《対 象》どなたでも



《スケジュール》
9:00~ ビーチクリーン

9:30~ ビーチバレーボール
ビーチテニス
ビーチサッカー

各種目を約1時間ずつ体験できます。
途中参加も大歓迎です!!

自慢の指導者で
ビーチスポーツを
楽しめます!!



☆Loveビーチin寺泊

《日 時》 **8/4 (日)**
受付8:00~

《場 所》 寺泊中央海水浴場
(寺泊ビーチスポーツコート)

詳しくはイベントチラシをご確認ください。



☆カヌー教室みんなで海に漕ぎ出そう!!

《日 時》 **7/7, 21, 8/11, 18**
全4回 日曜日 10:00~12:00

《場 所》 松沢町艇庫前(寺泊水族博物館付近)

《講 師》 新潟県カヌー協会

《参加費》 会員500円、非会員800円

《持ち物》 ぬれても良い服装、タオル、帽子、
靴(サンダル不可) 着替え、飲み物

※7/21のみ水族博物館出前講座
「海の生き物を観察しよう」があります。



告知① てらスポ！秋の健康づくりウォーキングキャンペーン

☆ナイターウォーキング講習会

～知ろう!!学ぼう!!実践しよう!! 正しいウォーキング習慣～

《日 時》 **8/24(土)**
17:30～19:00 (受付17:15～)

《場 所》寺泊海浜公園多目的広場

《講 師》日本ウォーキング協会公認指導員
健康運動指導士 岡田拓也氏

《参加費》 **無料**

《対 象》どなたでも

《持ち物》 水筒
タオル

歩く感触が良い
人工芝の上を
歩きましょう!!



コツがわかると歩き方が変わるのが実感できます!!

☆ウォーキング記録会

皆さんは普段、1日でどれくらいの歩いていますか？

約1ヶ月間にわたり1日の歩数を記録して、意識して歩くことを習慣化させましょう!!

☆寺泊を歩こう☆第3弾てらスポ！ウォーキング

秋の昔ながらの里山の風景が残る山ノ脇地区、トキの里の夏戸地区を歩きましょう!!

エイドには寺泊産のぶどう・なし、ゴール後には地元野菜たっぷりのとん汁を用意して皆さんをおもてなします。

《日 時》 **9/22(日)**
9:00～13:00 (受付8:30～)

《参加費》 800円 (小中学生300円)

《対 象》小学生以上

《場 所》スタート・フィニッシュ地点：寺泊いやしの郷



詳しくは次号以降のたより、
イベントチラシをご確認ください。

告知② 第4回 てらスポ！応援コンペ

今年もヨネックス様のご支援をいただき、第4回応援コンペ開催します。昨年のご協賛は37社(賞品総数114点)、参加75名の皆様からの応援金と、多くの皆様から応援の力をいただき開催できました。皆様の参加をお待ちしています。

《日 程》 **8/21(水)**

《会 場》ヨネックスカントリークラブ

《時 間》AM8:00～OUT/IN同時スタート

《特別料金》メンバー10,000円、ゲスト11,000円

(プレーフィ・乗用カート・昼食代・参加費・パーティ代・消費税込)

※キャディ希望の場合は別途2,160円(4B)が掛かります。

※別途、ゴルフ振興金30円を頂戴致します。

※昼食時の1ドリンクを、レストランよりサービスさせていただきます。

《応援金》1,000円(別途)※てらスポ!の活動資金に充てさせていただきます。

《競技方法》18ホール新々ペリア方式

《募集人数》100名(25組)※定員になり次第、締切らせていただきます。

※申込み、問い合わせは、てらスポ!までお願いします。

