

**募集** 9/22(日) 寺泊を歩こう☆第3弾てらスポ! ウォーキング

昔ながらの原風景が残る山ノ脇地区、トキと良寛の里の夏戸地区・和島をウォーキング。本年は3コース設定して、楽しく歩ける企画で皆さんを「おもてなし」します。

## ① ゆったりコース 団体歩行・・・山ノ脇地区周遊 5 kmコース

おすすめ・・・ウォーキング初心者、地域の歴史を知りたい、団体に楽しく歩きたい

- 地元ボランティアによる地域の歴史説明があります
- フィールドビンゴ ⇒ ビンゴ達成者にはお楽しみの景品を用意
- 山ノ脇センター到着後はバスでいやしの郷まで戻ります

## ② ゆったり山ノ脇1周コース・・・山ノ脇地区周遊 7 kmコース

おすすめ・・・5kmでは物足りないが15kmだと長い、団体歩行も自由歩行も楽しみたい

- フィールドビンゴ ⇒ ビンゴ達成者にはお楽しみの景品を用意
- 山ノ脇センターまでが団体歩行で、その後が自由歩行となります

## ③ たっぷりコース 自由歩行・・・トキと良寛の里 15 kmコース

おすすめ・・・長距離のウォーキングを楽しみたい、イヤラウンド認定コースを歩きたい

- 途中までコースリーダーなどのサポートが付きます

☆ **おもてなし**・・・大好評!! お母さん手作り「野菜たっぷりとん汁」  
地元農園の梨・ぶどうの提供、ほか地元ボランティアの給水エイド

**ナイターウォーキング講習会を  
実施しました。** 参加者17名



日本ウォーキング協会公認指導員が  
きれいな人工芝のグラウンドで指導しました。

**募集要項**

- 《参加費》一般800円 小中学生300円  
※会場使用料、保険料、昼食会費も含まます
- 《持ち物》水筒、タオル、帽子、雨具、おにぎり
- 《募集人数》各コース80人  
※小学生以上どなたでも参加可能
- 《募集締切》9/17(火) 先着順
- ※持病のある方は医師と相談の上、自己責任において参加できる方に限ります。
- ※小学1～3年生は保護者と一緒に参加ください

**注目**

ウォーキング講習会受講者、てらスポ! 会員、てらスポ! ウォーキング参加者を対象に「ウォーキング記録会」を8月～10月まで実施しています。詳しくは、てらスポ! 事務局までお問い合わせくださいm( )m

裏面に続きます。

# 今年の夏も暑い夏でした!! Loveビー千in寺泊

開会式・・・みんなでしょう「てらどまり体操」

スポGOMI寺泊大会・・・46チーム  
190名の参加



ビーチで遊ぼう  
カヌー・ラフティングボート、SUP  
水辺の安全教室  
終了後は美味しいスイカを食べました(^~)



ごみ総重量：460.77kg  
皆様のご協力で  
多くのごみを拾えました。  
そのため砂浜で  
トラックが埋まり  
スタッフで救出

てらスポ!カップ ビーチバレーボール大会  
16チーム 92名の参加



ビーチテニス体験会



De愛～大人版ビーチで遊ぼう～  
男性19名 女性14名 参加いただきました。



ビーチスポーツコートは10/20(日)まで開設しています  
ので、ご利用の際は寺泊支所までご予約ください。

お問い合わせ

寺泊総合型スポーツクラブ **てらスポ!**

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://teraspo-sc.com/>

☆ホームページをリニューアル、定期的に活動写真をフォトギャラリーにて掲載!!