



## 案内 本年度も半期が過ぎましたが、引き続き会員募集中です!!

☆10月からご入会の方は年会費が割引

各種教室に会員価格でご参加できます。

一般(高校生以上) 2,000円

未就学児・小・中学生 1,000円

※スポーツクラブ保険料が含まれています。

☆引き続き賛助会員も募集中

「スポーツの力を地域の力に」

寺泊のスポーツを応援お願いしますm( )m

個人 1 □ 1,000円～

団体・事業所 1 □ 3,000円～



## 紹介① 子どもが楽しく運動できる教室がたくさんあります!!

(1)ジュニアスポーツ教室 参加費：会員200円 非会員500円

年間通して色々な種目を体験できます。自分に合ったスポーツを見つけたり、普段練習しているスポーツとは違う動きをすることで、運動能力が向上します。楽しく体を動かしましょう(^)/



☆10月からのスケジュール 時間：10:00～11:30 ※スキーツアーのみ異なります

10/12(土)	10/26(土)	11/9(土)	11/30(土)	12/14(土)	2/16(日)	3/7(土)
ラグビー②	ラグビー③	跳び箱 マット運動	縄跳び	スポ-ツ 鬼ごっこ	スキーツアー	バドミントン

場所：寺泊スポーツセンター（11/9は寺泊小学校、2/16は現在調整中です。）



## (2)ヒップホップ教室

楽しく、ヒップホップの基礎からダンサーが教えます。各公演に出演する際は、元気いっぱいのダンスで、いつも会場は大盛り上がりです!!



8/6寺泊港まつり

時間：毎週金曜日キッズ(小学1年～4年生)

18:30～19:30

ジュニア(小学5年生以上)

19:40～20:40

毎週土曜日 中級(レベルアップ希望者)

19:00～20:00

場所：寺泊文化センターはまなす

参加費：月2,000円(中級 月6,000円)



### (3) サッカー教室

秋までは人工芝のグラウンドでボールを追いかけます。練習は週1回のため、他のスポーツと掛け持ちで楽しめます。レベルに合わせてクラス分けをしているので苦手な子でも楽しくサッカーができます(^^)

時間：毎週木曜日 19:00~20:30

場所：寺泊海浜公園多目的広場/寺泊スポーツセンター

参加費：年間2,000円



## 紹介② 子ども、大人も楽しく運動できる教室

### (1) けん玉教室

昔の遊びとしても懐かしい「けん玉」ですが、、、

- ・屈伸運動など全身運動
- ・けん玉検定で技術の向上
- ・各メディア出演の講師によるパフォーマンス

楽しく、気軽に参加できます☆

日時：10/5(土)、12/8(日) 10:00~12:00

場所：寺泊文化センター

参加費：会員200円、非会員500円

※けん玉教室はご家族で参加するとお得です!!

家族に会員がいれば、会員1家族 500円 非会員1家族1,000円



### (2) ピンポン倶楽部



2018シーサイドピンポン交流会

温泉卓球を楽しむように汗を流しています。多世代が一緒になり、笑い声が絶えずに和気あいあいと練習しています。見学・参加希望の方は気軽にお越しください。

日時：毎週月曜日 19:00~20:30

毎週木曜日 10:30~12:00

// 13:30~15:00

場所：寺泊スポーツセンター

参加費：会員200円 非会員500円

### (3) 健康ジョギング

土曜日の午前中に皆で一緒に走り、気持ちの良い汗を流しませんか？天気の良い日は外へ走り出ます!!

日時：第1・3土曜日 10:00~11:30

場所：寺泊スポーツセンター

参加費：会員200円 非会員500円



その他各種教室を揃えていますので、詳しくは10月~12月のスケジュール、ホームページ等をご確認ください。体験・参加をご希望の方はお気軽に事務局までお問い合わせください。



# 寺泊を歩こう☆第3弾てらスポウオーキング

を開催しました

平均95%

イベントの満足度

山ノ脇、夏戸・田頭をウオーキングしました。  
地域ボランティアの方々に支えられ、無事に開催できました。



## ◇参加者の声

5km 山ノ脇 ゆったり

- ☆すばらしい景観だった、歩く距離もちょうど良かった
- ☆昨年との体力の比較になり、知らなかった歴史などの話が聞けた
- ☆初めて、このような機会を得て、とても楽しい時間を過ごせた。ところどころに係の方が立ち、安全対策を考えていただける催しで感心した。給水ポイントでの対応にも有り難いサービスだった。
- ☆コース設定が楽しめる内容で、ますます人気の企画になってくれると良い
- ☆初めての場所でゆっくり景色を楽しみながら歩いて良かった
- ☆ストレッチのやり方を学べ、近くにいっても車だと気が付かない場所を歩けた。説明付きでイタチもいた、ゆっくり風景がみれた
- ☆苦しくなく、楽しく、普段は入れないような場所を歩け、自然豊かで心が洗われた
- ☆スタッフの手厚い気遣いがあった良かった
- ☆だらだらウオーキングは最高だった
- ☆次回は7kmにチャレンジしたい



7km 山ノ脇 一周

- 楽しく歩くことができ、ペースも維持できてよかった
- 場所により景色もかわり、上り下りも適度にあり良かった
- 健康的な体と動かす方法を学び、久しぶりに楽しむことができた
- 同じ寺泊に住んでいるのにまだ行ったことが場所を歩け、発見があり楽しかった
- 満足度100%だと大満足でもういいかなと思うけど、95%だとまた来たいなと思える



15km トキと霞の里

- ☆3時間よく歩けた、身近なコースでありながら知らないところを歩けた
- ☆団体でウオーキングをするのは初めてだったが、準備運動から勉強になった
- ☆初めて、このような機会を得て、とても楽しい時間を過ごせた
- ☆コースの起伏があり、スタッフのサポートに感激した
- ☆いつもよりペースが速く、歩きやすかった、20kmでも良かった
- ☆分かれ道でわかりにくところがあり、コース表示があると良い箇所があった

## ◎おもてなし

- ☆梨・ぶどう・とん汁がとても美味しかった
- ☆スタッフの対応が丁寧でとても好感を持てた
- ☆皆さんのサポートに感激した

当日は120名（スタッフ含む）にご参加いただき、天候にも恵まれ気持ち良く歩くことができました。ご参加いただいた皆さん、ボランティア協力をいただいた方々、誠にありがとうございましたm( )m