



お知らせ 4月からの定期教室について まずは体験から初めてみませんか？

①ヒップホップ教室のクラス編成

キッズ、ジュニア、中級で開催していますが、4月よりクラス分けを変更します。
ヒップホップはリズム感を養え、運動能力の向上も期待できます!!

	対象	時間
キッズ	小学1年生～4年生	金曜18:30～19:30
ジュニア	小学5年生、6年生	// 19:40～20:40
一般	中学生以上	土曜18:30～19:30
中級	レベルアップ希望者	// 19:40～20:40



※教室参加者へは改めて連絡します

②初心者合気道 の日程変更

初心者大歓迎!! 胴着不要!!
動きやすい服装で楽しく参加できます(^^) /

《日 程》 第1,3木曜10:00～11:30

《場 所》 寺泊コミュニティセンター

合気道の稽古はやり方ひとつで、どんな目的にも応じてくれる懐の広さを持っています。



③ピンポン倶楽部

木曜に午前、午後の2コマ開催していましたが、1月より午前中のみとなりました。

《日 程》 毎週木曜10:00～11:30

《場 所》 寺泊スポーツセンター

※月曜夜は毎週19:00～20:30で開催し、多世代参加でピンポンを楽しんでいます♪



募集 てらスポ! 応援隊 ～活動を支えてくださる仲間を募集しています～

平成26年2月の設立以来、6年が経ちました。

現在、19教室のほか、地域資源を活用したイベントなど年間8事業と、小学校のカヌー授業や陸上教室などをしてしていますが、活動を支えてくれている仲間の輪を、広げていきたいと考えています。地域活動で、一緒に元気になりましょう!!

連絡先とともに、協力できること・得意なことなどを添えて、事務局までご連絡くださいm(_)_m



案内 てらスポ! フィットネスで「ちょいトレ」始めませんか?

12月より募集しました運動器具ですが、ランニングマシン、ウォーキング器具、ダンベルなど数多くご提供いただきました。それらの器具を活用し、てらスポ! ならではの、フィットネスを試験的にスタートさせます。3月中はどなたでも無料でご利用いただけます(^^) /

《開放時間》3月の月・水18:00～21:00 ※好きな時間に、少しでも利用可能!!

《場 所》旧JA越後さんとう寺泊西支店(寺泊大町7748-2)

※4月以降は、ご利用者からお寄せいただいた感想、意見を参考に運用方法を考えていきます。たくさんのご利用お待ちしております(^^) /



裏面「健康とスポーツの祭典」をご覧ください

お問い合わせ

寺泊総合型スポーツクラブ



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://terasupo-sc.com/>

健康とスポーツの祭典

3/22(日) 時間 9:30~15:00

場所 寺泊文化センター & 寺泊海浜公園 (はなます)

今年で4回目になる健康とスポーツの祭典ですが、今年も「食と健康を考えよう！」をテーマに開催します。体験会、活動発表、公開演技、各種ブースなど盛りだくさん!!
 詳細は3/3配布の「健康とスポーツの祭典」イベントチラシなどをご確認ください。

観る

いつにも増して多様な演技披露、活動発表のプログラム充実!!

- ・Y'sバトンスタジオ
- ・アルカディア少年少女合唱団
- ・長岡大手高校書道部
- ・新潟けん玉部GATAKEN
- ・帝京長岡チアリーディング部
- ・寺泊中学校吹奏楽部
- ・寺泊で活躍している各団体 など



食と健康を考える

日頃の食生活、運動習慣を見直す機会にご活用ください。

主な一例

- ・寺泊地域食生活改善推進員さんによる減塩に役立つ食生活の紹介
- ・健康チェック(タニタ体組成計、血圧計など)
- ・骨密度測定、明治乳業製品の試飲
- ・健康グッズの販売、体験会、 など



体験する

各種教室を無料体験できます!!

たのしいヨガ	10:00~10:40	2F和室研修室
ヨガ イソヨガ	10:50~11:30	//
太極拳	10:00~10:30	3F大研修室
空手	10:30~11:00	//
合気道	11:00~11:30	//
グラウンドゴルフ	9:30~12:00	多目的広場
スポーツ体験 (ラグビーなど)	9:30~12:00	//

寺泊の美味しいもの盛りだくさん

現在10店が出店予定です。まだまだ募集しておりますのでお気軽に相談ください!!

同日開催 「浜大漁選手権」を今年も開催!!

はね たいりょうまつり

波音~大漁祭~

今年は部門分け(子ども,シニア,一般)をします。(1チーム9人から、参加費1チーム1,500円)

主催：てらどまり若者会議~波音~

《申込書》健康とスポーツの祭典 体験会

種目 参加に○	たのしいヨガ・コンディショニング 太極拳・空手・合気道 グラウンドゴルフ・スポーツ体験		
名前		年齢	
連絡先			

《申込み先》
 寺泊総合型スポーツクラブてらスポ!事務局
 ☎: 0258-86-6719 FAX: 0258-75-2238
 ✉: terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp

《申込書》波音~大漁祭~

チーム			
代表者			
連絡先			
部門	一般・子ども・シニア	チーム人数	

《申込み先》
 てらどまり若者会議~波音~
 TEL: 090-7813-6519 (古川原)
 ✉: winiyna@yahoo.co.jp
 ※申込書は、てらスポ!事務局でも受付します。