



だより No. 6



まだまだ新型コロナウィルスの終息が見えない中ですが、てらス！の教室は感染防止対策を

### 取りながら、絶賛開催中です！！ 手洗い・うがい・てらス！教室

冬に向かい、寒さが増してくる今こそ、体を動かして体力をつけ、免疫力を高めましょう。  
皆さんのご参加をお待ちしております m(\_ \_)m

## 教室紹介 てらス！教室は、講師に自信あり!!



### ①健康体操 in 野積 第1・3月曜日 13:30~15:00

高台にあるロケーション抜群でとてもきれいな野積センターを会場に元気に健康体操を行いましょう！野積地区の方はもちろん、地区外からのご参加大歓迎です



### ②男の体操 第2・4木曜日 10:00~11:30 会場:寺泊コミセン

50代からの男性のための教室です。コンディショニング・有酸素運動・時にはゲームを交えて楽しく行います。出不精になりがちな冬になりますが、思い切ってここから始めてみませんか？



### ③リズム体操 第2・4火曜日 13:30~15:00 会場:寺泊コミセン

リズムに乗って楽しく有酸素運動をしましょう！汗をかいて代謝をあげ、免疫力を高めましょう。この教室ではお子様連れの方も大歓迎。お母さんが運動している間、保育ボランティアがお子さんをお預かりします。(※保育要予約。母体保護のため、産後6か月以上の方に限ります。)



### ④ヒップホップ

キッズ:毎週金曜日 18:30~19:30

ジュニア: // 19:40~20:40

一般(中学生以上) 毎週土曜日 18:30~19:30

中級(レベルアップ希望者) // 19:40~20:40

寺泊文化センターの広いホールで元気いっぱいダンスをしています。リズム感を養うと、運動神経にも影響します。体力がつき、感染症に負けない体づくりを一緒にしましょう。



裏面もご覧ください

寺泊総合型スポーツクラブ

**てらス！**

てらス！

検索

TEL0258-86-6719 FAX0258-75-2238

Mail [terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp](mailto:terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp)

ホームページ <http://terasupo-sc.com/>

### 引き続き会員募集中

現在、年会費割引期間です

一般(高校生以上) 2,000円

未就学児、小・中学生 1,000円

# 報告

遅ればせながら夏のご報告です



今年のビーチスポーツコートは開催期間が短くなりましたが、3日に渡っての体験会ではたくさんの方よりビーチバレー・ビーチサッカー・ビーチテニスを楽しんでもらいました。



●ナイター野球教室は9月に  
3回実施しました



**初心者ゴルフ教室** ヨネックスカントリークラブ様のご協力で全8回コース開催しました。最終回にはラウンド体験も行いました。

**応援コンペ** 今年もヨネックス(株)様の多大なるご支援と、ご協賛35社(賞品総数108点)、参加者63名の皆様からの応援金と、多くの皆様から多くのお力をいただき開催できました。ありがとうございました。

**カヌー教室** コロナ禍で人数制限を設けての開催でしたが、毎回満員御礼となりました。最終回には恒例の「水族博物館出前海の生き物観察会」もあり、子どもも大人も寺泊の海を楽しむことができました。

## 小学校連携事業

**①カヌー** 大河津小学校5年生(7/2)、寺泊小学校5・6年生(8/20)のカヌー体験は両日とも好天に恵まれ、総勢100名がふるさとの海に親しました。

今年は新型コロナの影響で行先変更となった長岡市立福戸小学校の修学旅行の1コマに、寺泊でのカヌー体験を取り入れられ、初めてのカヌーを楽しんでもらいました。(9/10)

**②陸上** 寺泊小学校後援会様より、前回サッカーに続き陸上の授業に講師派遣の受託を受けました。3~6年生まで、1時間づつ2日間の授業を受けました。走るための姿勢、足の運びなどを学びました。専門の指導者から教えてもらい、早く走れるようになりました。



## ジュニアスポーツ教室

多種目メニューが自慢の教室です

ヨネックスカントリークラブでのスナッグゴルフ。マラソン大会向けランニング。

ラグビーは海浜公園多目的広場の人工芝グラウンドほかで、国体女子監督と選手の皆さんから丁寧な指導を受けました。橢円形のボールは平衡感覚を養う効果あり!!

跳び箱・マット運動は専門の講師から、うまくできるコツを教えてもらいました。

## 今後のジュニアスポーツ教室のご案内 (会場:寺泊スポーツセンター)

11/28 繩跳びと鉄棒 12/12 バドミントン 12/26 スポーツ鬼ごっこ

たくさんのご参加をお待ちしております。♪♪

