

★てらスポ!

だより No.7



教室紹介

てらスポ!教室は、講師に自信あり!!

参加費：1回会員 200円 ビジター500円



① GOGO体操くらぶ

第1・3火曜日 10:00~11:30

郷本の青少年研修センターを会場に、コンディショニング・筋力トレーニングと幅広い年代に合わせたプログラムを実施しています。フレイル(加齢による身体的機能の低下)予防にぜひご参加ください。郷本地区の方はもちろん、地区外からのご参加大歓迎です。

② 健康体操

会場:寺泊コミュニティセンター

◎第1・第3水曜日 10:00~11:30

みんなが知っている音楽に合わせて楽しく準備運動と、軽い筋トレで足腰を丈夫にしましょう

◎第2水曜日 13:30~15:00

ソフトエアロビクスとストレッチで体ポカポカ

◎第4水曜日 13:30~15:00

コンディショニングと転倒予防運動、大事です



③ けん玉教室 1月17日・2月7日・3月7日 日曜日 10:00~12:00 寺泊文化センター

冬のおうち運動にピッタリ。遊びだと侮るなかれ。全身運動で汗もかけるし、集中力もアップ。小さなお子さんから高齢者の方まで、年代に関係なく、初心者でも楽しく気軽に参加できます。貸しけん玉もありますので、手ぶらで参加可能👉

【けん玉教室限定家族割引実施中】1回につき何名でも 会員を含む家族 500円
ビジター家族 1,000円



予告 2月にスキー交流会を予定していましたが、市内総合型スポーツクラブ交流会として各クラブをつなぐオンライン運動会を予定しています。(2月23日)
たくさんのご参加をお待ちしております。詳細は来月お知らせします。



SDGsの実現を念頭に、元気で住み続けられる地域づくりの

ため、地域の皆様に信頼されるてらスポ!を目指して、来年も頑張ります。皆様良いお年をお迎えください。会長 三上 徹人

※SDGs...持続可能な開発目標として国連が2030年まで達成を目指して掲げた17の目標

