

健康とスポーツの祭典

With コロナ時代の運動と健康のススメ!

ご挨拶

会長 三上 徹人

てらスポ! 8年目の春を迎え、今できる形を模索して開催の運びとなりました。

皆様の健康寿命を一日でも延ばせるよう、活動を続けてまいります。ご来場を、心よりお待ちしております。

2021. **3/21** 日

時間 **9:00~13:00**

会場 **寺泊文化センター**



体験する

多目的ホールほか
9:00~13:00



- 開会式
- みんなでしよう「てらどまり体操」
- 寺泊発祥の伝統競技「浜大漁選手権」
- オオミヤスポーツ「出張フィットネス」

賞品あり

浜大漁選手権

駐車場 9:00~11:30 (雨天時は多目的ホール)

参加人数 1チーム9人
※人数が足りない場合はご相談ください。
6チーム募集 (先着順)

参加費 1,000円

参加チーム
募集中

競技説明があります YouTube ~波音~浜大漁



観る



活動発表 多目的ホール 11:30~13:00

合気道/ヒップホップ
てらスポ!教室

大きな声で笑おう
「笑いヨガ」
笑いヨガティーチャー
岡 陽子氏

空手/太極拳
寺泊スポーツ協会



けん玉
てらスポ!教室

展示募集中

活動団体PRパネル展

1階ロビー 9:00~13:00

- 寺泊のスポーツ少年団
- 寺泊スポーツ協会 ●てらスポ!
- 寺泊漁業協同組合

健康を考える

1階ロビー
9:00~13:00

タニタ体組成計、
血圧測定 [長岡市]
体重や体脂肪率、筋肉量、
骨量が測定できます。

塩分量を知って
減塩に役立てよう
【寺泊地域食生活改善推進員】

寺泊の美味しいもの

駐車場
10:30~13:00

海的美養食 えご
てんや商店

おまんじゅう
しょうゆおこわ
西山製菓

お宿の逸品弁当
まつや・住吉屋・北新館

豚汁・こんにゃくおでん
あかね通りの会

寺泊産鮮魚
寺泊漁業協同組合

テイクアウト
ご利用ください

新型コロナウイルス感染予防のお願い

- 入場時の検温と名簿記入にご協力ください。
 - マスクの着用と、こまめな手洗い・手指消毒をお願いします。
 - ソーシャルディスタンスの確保と大声での会話・声援をしないようお願いします。
 - 次のような方は、参加を見合わせてください。
 - 発熱、咳、息苦しさ、だるさなどの症状がある方
 - 感染が疑われる方が、身近にいられる方
 - 2週間以内に県外への往来、または往来した人との接触がある方
- ※今後の感染状況によって、内容の変更や中止する場合があります。

お問合せ/主催

寺泊総合型スポーツクラブ **てらスポ!**

TEL 0258-86-6719 FAX 0258-75-2238
Mail terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp
HP <http://terasupo-sc.com/>

(共催)寺泊スポーツ協会 (後援)長岡市 (協力)長岡市スポーツ推進委員・てらどまり若者会議~波音~・あかね通りの会