

★てらスポ! だより

No. 3



スポーツの秋を 楽しみましょう

教室紹介① ジュニアスポーツ教室

10月8日、22日(土)は海浜公園多目的広場にて、ラグビーを行います。
ラグビーは決して危ないスポーツではなく、バランス感覚を養い、どんな運動にも通じる適切な体の動き方が身につきます。

指導者は、新潟県の女子チーム元監督と女子選手の皆さんです。優しく教えてくださいますよ♡

多くのご参加をお待ちしております♡
時間 10:00~11:30 広いグラウンドで走ろう!

(雨天の場合は寺泊スポーツセンター)
11月は跳び箱鉄棒、12月はスポーツ鬼ごっこです

教室紹介② リズム体操

音楽に合わせて楽しくマイペースに体を動かすことで、健康増進!! いい汗かきましょう♪
ストレス解消に効果的です。

参加費:会員 500円 ビジター 800円
日時:第2・4火曜日 13:30~15:00
会場:寺泊コミュニティセンター



教室紹介③ 男の体操

ストレッチ・筋トレ・有酸素運動で健康維持・増進が目的のたのしい教室です。

男性のみで気軽に参加できます。
参加費:会員 200円 ビジター 500円
日時:第2・4木曜日 10:00~11:30
会場:寺泊コミュニティセンター



教室紹介④

けん玉

子供も大人も世代を問わず楽しみ、初心者でも気軽に始めることができます。全身運動でもあり、記憶力・集中力アップにつながります

参加費:会員500円 ビジター 800円
家族割:会員家族1,000円
 ビジター家族 1,500円

日時:10/23、11/20、12/18
会場:寺泊文化センター



教室紹介⑤

健康体操

笑顔で元気!のために、気軽に楽しみながら健康づくりをしましょう。
毎週の運動習慣に。

参加費:会員200円 ビジター 500円
日時:第1・3水曜日 10:00~11:30
 第2・4水曜日 13:30~15:00
第2は中高年向けソフトエアロビクス、
第4は身体を整えるコンディショニング
会場:寺泊コミュニティセンター

お知らせ

10月16日

寺泊シーサイドマラソン

3年ぶりに開催!ランナーの皆様は秋の寺泊の海岸線を楽しんで走ってください。
沿道の皆様の声援が力になります。応援をお願いします

おかげさまで、てらスポ!の夏の各種イベントは無事に終了いたしました

ご参加いただいた皆様、運営を支えてくださったボランティアの皆様、協力団体の皆様、大変ありがとうございました
<m(_)_m>

それぞれのイベント詳細は次号てらスポ!だよりNo.4(10/21発行)にて、ご報告いたします。

てらスポ!
ホームページは
こちらから↓



LINE@
友だち募集中



Follow Me!



Instagram



教室カレンダーは裏面をご覧ください