



だより

No. 5



## 寒い時こそ 身体を動かしましよう

### 教室紹介① ダンスエクササイズ

ストレッチをしっかり行い、楽しく動いて運動不足解消・ストレス発散をしましょう。

参加費:3ヶ月 5,000円

日時: 第2・4月曜日 19:30~20:30  
(2月からは20:00~21:00)

会場: 寺泊文化センター



### 教室紹介② ヒップホップ

参加希望者多数で新規入会をお待ちいただいているヒップホップ教室キッズクラスですが、教室増設に伴い定員に空きが出ましたのでただいま入会受付中です。

楽しくみんなで踊りましょう♪ Let's dancing!

キッズ…年長～小学3年生 ジュニア…小学4～6年生

参加費:1ヶ月 2,000円

日時:毎週金曜日 18:30~19:30

会場: 寺泊文化センター



### 教室紹介③ 笑いヨガ

笑いを通じて心身の健康に！笑いの体操とヨガの呼吸法で楽しく一緒に笑いましょう

参加費:会員200円 ビジター 500円

日時:第2・4月曜日 10:00~11:30

会場: 寺泊文化センター



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!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 純人

てらス!は地域の元気を持続し続けるSDGsの実現を目指しています



ホームページは  
←こちらから  
→



Line公式アカウント  
はこちらから  
→



@teradomari-sc

インスタグラムでは  
日々の活動を発信中

### 予告

#### 健康とスポーツの祭典

令和5年3月25日(土)に開催予定です。地域の活動団体、教室の発表のほか、スペシャルゲスト、各種スポーツ体験を計画しています。たくさんのご来場ご参加をお待ちいたしております。

お楽しみに♪

### 教室お休みのお知らせ

#### ピンポン倶楽部(月曜夜)

月曜夜の教室はしばらくの間お休みといたします。木曜日午前の教室は通常通り実施いたします。初心者でも楽しくできますのでご参加ください。

#### けん玉教室

1月から3月までの教室はお休みといたします。健康とスポーツの祭典にて体験と講師のパフォーマンスを予定しています。ぜひご覧いただき、春からの教室再開時にはご参加ください。

#### ご報告

令和3年7月より地域おこし協力隊として、てらス!で活動しておりました斎藤隊員は、新しい道に進まれるため10月31日をもって退任いたしました。在任中は、ヒップホップ教室の指導補助をはじめフィットネスジムの運営で活躍してもらいました。