



てらスポは人と環境、地球にやさしい
エシカルな活動を推進しています

いよいよ寒い冬がやってきました 🌨️
寒い時こそ体を動かしましょう！
定期教室では、ご家庭でできる運動の提案も
いっぱいありますので、ぜひご参加ください



ホームページ



公式lineアカウント



インスタグラム



健康体操in野積 会場：野積センター

◎日 時：第1・3月曜日 13:15～14:30

楽しく体を動かし、健康を維持することを目的に、ストレッチもしっかりあり、リズムに合わせる動きも行います。野積地区以外からのご参加大歓迎！景色も良くてきれいな会場で一緒に運動しましょう。

男の体操 会場：寺泊コミュニティセンター（敦ケ曽根）

◎日 時：第2・4木曜日 10:00～11:30

うれしいことに、お仲間が増えてきています。男性のみで気軽にご参加いただけます。コタツでテレビの毎日から、一步を踏み出しましょう。ストレッチ、筋トレ、有酸素運動で健康維持・健康増進いたしましょう。

健康体操 会場：寺泊コミュニティセンター（敦ケ曽根）

◎日 時：第1・3水曜日 10:00～11:30

笑顔で健康！のための体操です。どなたでも、気軽に楽しみながら健康づくりをしましょう!! おなじみの曲に合わせての準備体操の後は、筋トレも行います。いつまでも動き続けられる体に!

◎日 時：第2水曜日 13:30～15:00

音楽に合わせて楽しく、気軽に、無理なく、健康づくりができます。中高年向けのソフトエアロビクスです。

◎日 時：第4水曜日 13:30～15:00

まずは姿勢を整えることで日常生活で動きやすい身体を手に入れましょう。グッドコンディショニングでいつまでも元気な体に。

ピンポン倶楽部 会場：寺泊スポーツセンター（支所となり）

◎日 時：毎週木曜日 10:00～11:30

どなたでも気軽にご参加いただけます。楽しい笑い声いっぱいです。

※いづれも参加費：1回につき 会員200円 非会員500円です

教室カレンダーは裏面をご覧ください

メンタルヘルスセミナー

12月1日に23名のご参加をいただき、開催いたしました。

こころの健康講座第3弾

『人生は二幕目・三幕目がおもしろい!』生きがいを作って、あなたの人生を豊かに、をテーマに、生きがいのための具体的な行動を考えるきっかけづくりとなりました。【こころが動けば、からだも動く】笑いヨガでの呼吸法も学び、リラックス&リフレッシュの時間となりました。

ボッチャ体験会

10月1日から4回開催で31名のご参加をいただきました。

老若男女問わず、どなたでも楽しめるスポーツとして、これからも普及のために体験会を開催していきます。

次回は3月に4回、与板体育館での開催を予定しています。(後日チラシ配布)

予告 健康とスポーツの祭典

日程：3月23日(日) 予定

会場：寺泊文化センター

観る・体験する・考える・おいしいもの

今年は、ユニバーサルスポーツ体験!

ゴミ拾いウォーキング、ボッチャ、

モルック、スポーツ吹き矢、輪投げ、

eスポーツなど計画しています。

ステージ発表も多彩な団体から出演

してもらえるように交渉中です。

お楽しみに～🌸

(後日別途チラシ配布)

今年、2月のてらスポ創立10年記念講演会から始まり、10月には一般社団法人設立、5年ぶり開催の駅伝大会の受託など初めての大きな事業を進めてまいりました。

ひとえに、活動を支えてくださる皆様方のおかげと、深く感謝いたします。

法人設立のミッションとして、少子高齢化の今、与板・和島・寺泊地域の連携を図り、皆様のご協力をいただきながら、地域のお役に立てるよう努めてまいります。

一人でも多くの方が住みたいと思える地域づくりにつながる信じて、来年も頑張ります。

皆様 よいお年をお迎えください

会長 三上 徹人

