



だより No. 1



ご挨拶 会長 三上 徹人



てらスポ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

日頃より当クラブの活動には、皆様からの多方面にわたるお支えをいただき、感謝いたしております。

昨今の少子高齢化・人口減少という言葉に安易に流されることに危機感を抱いている中で、てらスポは、それに立ち向かい、地域活動を推進する努力をしています。

10年前設立時当時の子どもたちが成人し、社会に貢献できる世代になってきて、なお一層、地域でのてらスポの存在価値が意識できるようになってきたと感じています。

ジュニア向け教室の子どもたちが、寺泊・和島・与板・出雲崎町・燕市と地域を超えて参加してくれていることに着目し、寺泊・和島・与板の3地域が一体となつてのスポーツを切り口とした地域活動をしていくことで、人口減少の中でも、活動を通して地域を盛り上げたいと考え、昨年10月に一般社団法人を立ち上げました。

人や環境、地域にやさしいエシカル(倫理的)な視点を大切に、令和7年度も頑張ってみます。

たくさんの皆様からのご利用、ご支援をお願い申し上げます。 みんなで元気になろう!!

★てらスポ設立記念祝賀会ご案内★

お知らせ

4/29(祝) 13:00~

ご支援いただく皆様から
ご参加いただけると幸いです。

平成26年の設立以来11年、地域の皆様に安心してご利用いただけるサービスと環境を提供したいとの思いで、各種定期教室の運営に取り組んでまいりました。他地域のスポーツ教室参加料と比較しても、かなり安価での金額で継続していましたが、昨今の社会情勢の変化に伴う諸物価の上昇などの影響、また地域の人口減少を鑑み、将来的に持続していくための方策として料金の改定を決めさせていただきました。

対象となる教室は以下の5教室です。ご理解とご協力をお願いいたします。

○健康体操in野積 ○GOGO体操くらぶ

○笑いヨガ ○健康体操 ○男の体操

参加費1回 会員500円 ビジター800円

※今年度より、
申込フォームから
の会員入会も
受付いたします。



☆令和6年度賛助会員一覧☆

〈個人〉1口 1,000円

※50音順 敬称略、()内は口数

阿部 晴久(2) 有木 卷子(1) 石川 力(1) 江龍田 章(3) 遠藤 茂子(1) 加納 博志(2)
解良 晴美(1) 小林美枝子(2) 菅沼 曜子(1) 中川 陽子(1) 野澤清一郎(10) 藤田 功(2)
星 陽子(2) 星野千代子(3) 本間 勝美(2) 丸橋 玲子(2) 三上 徹人(5) 皆川 宏晃(3)
矢尻 裕子(2) 山田 久(3) ビアパーティー参加者(88) 応援ゴルフコンペ参加者(85)

合計 220口

〈法人・団体〉1口 5,000円

堤田墓苑(1) 新潟県カヌー協会(4) 法福寺(1) 合計6口

ご支援いただきありがとうございました



ホームページ 公式lineアカウント インスタグラム



3月23日開催「健康とスポーツの祭典」の様子及び
ジュニアスポーツ教室のご案内は中面をご覧ください

カラー版はホームページからご覧いただけます

健康とスポーツの祭典

寺泊文化センター R7.3.23



てらどまり体操



ボッチャ



会長挨拶



モルック



コーンホール



ゴミ拾いウォーキング



寺泊中学校吹奏楽部



笑いヨガ



寺泊空手道会



帝京長岡高チアリーディング部



シティブラス越後



健康チェック(長岡市)



寺泊太極拳同好会



てらスポヒップホップ教室



減塩エコメニュー試食
(米粉のケーキサレ)
寺泊地域食生活改善推進委員



あんこう汁の無料配布
寺泊の美味しいものもりだくさん



ボランティアスタッフ総勢63名のご協力をいただきました。ありがとうございました。

楽しく体を動かそう！ 4月26日スタート

2025 てらスポ ジュニアスポーツ教室日程



基礎体力づくり、身体能力アップにつながる内容で、からだを動かすことの大切さとスポーツの楽しさを体感できる教室です。教室では、一つのスポーツに特化せず、一年間を通していろいろなスポーツを体験することにより一人ひとりが自分に合ったスポーツを見つけるきっかけになることを目指しています💪



- ☆対象 小学生（1,2年生は保護者同伴）
- ☆服装 運動ができる服装
- ☆持ち物 水分補給の飲み物・タオル
（室内の場合）うち履き
- ☆参加費 てらスポ会員 1回200円 ※
ビジター 1回500円

※別途年会費1,500円が必要です。

	月	日	内 容	時間・会場(予定)	講 師
1	4月	26(土)	動きづくりと短距離走①	10:00~11:30 寺泊ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ	新潟スポーツアクト指導員
2	5月	10(土)	動きづくりと短距離走②	〃	新潟スポーツアクト指導員
3	6月	7.14.21	【土曜日夜】 ナイター野球教室	19:00~20:30 海浜公園野球場	寺泊野球連盟
4	6月	7(土)	ヨネックスレディース お楽しみ見学会	9:00~12:30 ヨネックスカントリークラブ	ヨネックス(株)スタッフ
5	6月	14(土)	ドッジボール	10:00~11:30 寺泊ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ	新潟県ドッジボール協会 西潟さん
6	7月	6.13.27	【日曜日開催】 カヌー、サップ	10:00~12:00 松沢町艇庫付近	新潟県カヌー協会
7	7月	20(日)	ビーチスポーツ体験会 Loveビーチin寺泊	9:00~13:00 寺泊ﾋｰﾁｽﾎﾟｰﾂｺｰﾄ	日本ビーチテニス連盟 新潟県ﾋｰﾁﾊﾞﾚｰﾎｰﾙ連盟
8	8月	23(土)	スナッグゴルフ	15:00~17:00 ヨネックスカントリークラブ	ヨネックスカントリークラブ 副支配人 藤田さん
9	9月	13(土)	動きづくりとランニング	9:00~10:30 寺泊小学校グラウンド	長岡市陸上競技協会 川上美彦さん
10	9月	27(土)	バドミントン	10:00~11:30 寺泊ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ	ヨネックス(株) バドミントンクラブ
11	9月	20.27 10/4	【土曜日夜】 ナイター野球教室	19:00~20:30 海浜公園野球場	寺泊野球連盟
12	10月	11(土)	サッカー	10:00~11:30 海浜公園多目的広場	てらスポ サッカー教室
13	10月	25(土)	跳び箱とマット運動	10:00~11:30 寺泊小学校体育館	新潟スポーツアクト指導員
14	11月	8(土)	なわとびと鉄棒、マット運動	10:00~11:30 寺泊ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ	新潟スポーツアクト指導員
15	11月	22(土)	スポーツ鬼ごっこ	〃	てらスポ! 応援隊 辰田さん
16	12月	13(土)	バスケットボール	10:00~11:30 寺泊小学校体育館	寺泊バスケットボール協会
17	1月	18(日)	長岡スキーツアー(予定)	7:00~17:00 舞子スノーリゾート	スキー指導員

・内容、開催日、会場が変更になることがあります。ご了承ください。
・1年を通して参加のほかに、興味のある教室のみに参加も可能です。

教室名	4月		5月		6月		曜日	場所	時間	対象
健康体操in野積	7	21	19		2	16	第1・3月	野積センター	13:15～14:30	どなたでも
	14	28	12	26	9	23	第2・4月	寺泊文化センター	10:00～11:30	どなたでも
ダンスエクササイズ	2	16	7	21	4	18	第1・3水	寺泊文化センター	19:50～20:50	18歳以上
	1	15	20		3	17	第1・3火	青少年研修センター	10:00～11:30	どなたでも
リズム体操	8	22	13	20	10	24	第2・4火	寺泊コミュニティセンター	13:30～15:00	どなたでも
	2	16	7	21	4	18	第1・3水	寺泊コミュニティセンター	10:00～11:30	どなたでも
健康体操(午後)	9	23	14	28	11	25	第2・4水		13:30～15:00	
男の体操	10	24	8	22	12	26	第2・4木	寺泊コミュニティセンター	10:00～11:30	男性のみ
	3. 10. 17. 24		1. 8. 15. 22. 29		5. 12. 19. 26		毎・木	寺泊スポーツセンター	10:00～11:30	どなたでも
サッカー教室	10. 17. 24		1. 8. 15. 22. 29		5. 12. 19. 26		毎・木	寺泊スポーツセンター	19:00～20:30	幼児から (お問い合わせください)
	5	12	8		7	14	毎・土	寺泊文化センター	17:30～18:30(キッズ)	幼児から(お問い合わせください)
ヒップホップ	19	26	17	24	21	28			18:40～19:40(ジュニア)	小学4.5.6年生
			31						19:50～20:50(一般)	中学生以上
ステップアップクラス	2. 9. 16. 23. 30		7. 14. 21. 28		4. 11. 18. 25		毎・水	寺泊文化センター	18:45～19:45	小学1年～6年生
					12	9	毎・月	寺泊小学校体育館	15:00～16:00	寺泊小学校 1～6年生
大河津こどもスポーツクラブ			19		16	23				
			8	15	5	12	毎・木	大河津小学校体育館	17:00～18:00	大河津小学校 1～6年生
ジュニアスポーツ教室			22	29	19	26	指定日	寺泊スポーツセンター (10/26・12/14は寺泊小)	10:00～12:00 19:00～20:30	小学生
	26	動きづくり	10		14	7.14.21 野球				

(一社)総合型スポーツクラブ てらスポ

TEL 0258-86-6719

FAX 0258-86-6745

mail terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp

HP http://teraspo-sc.com/

Instagram @teradomari_sc



運動習慣を
つけましょ！

☆都合により日程の変更や会場変更、または中止になる場合があります。

☆体験や参加ご希望の方は事務局へお気軽にお問い合わせください。

