

寺泊総合型スポーツクラブ ☎ 0258-86-6719

📞 お問い合わせ

📘 Facebook

# てらスポ!

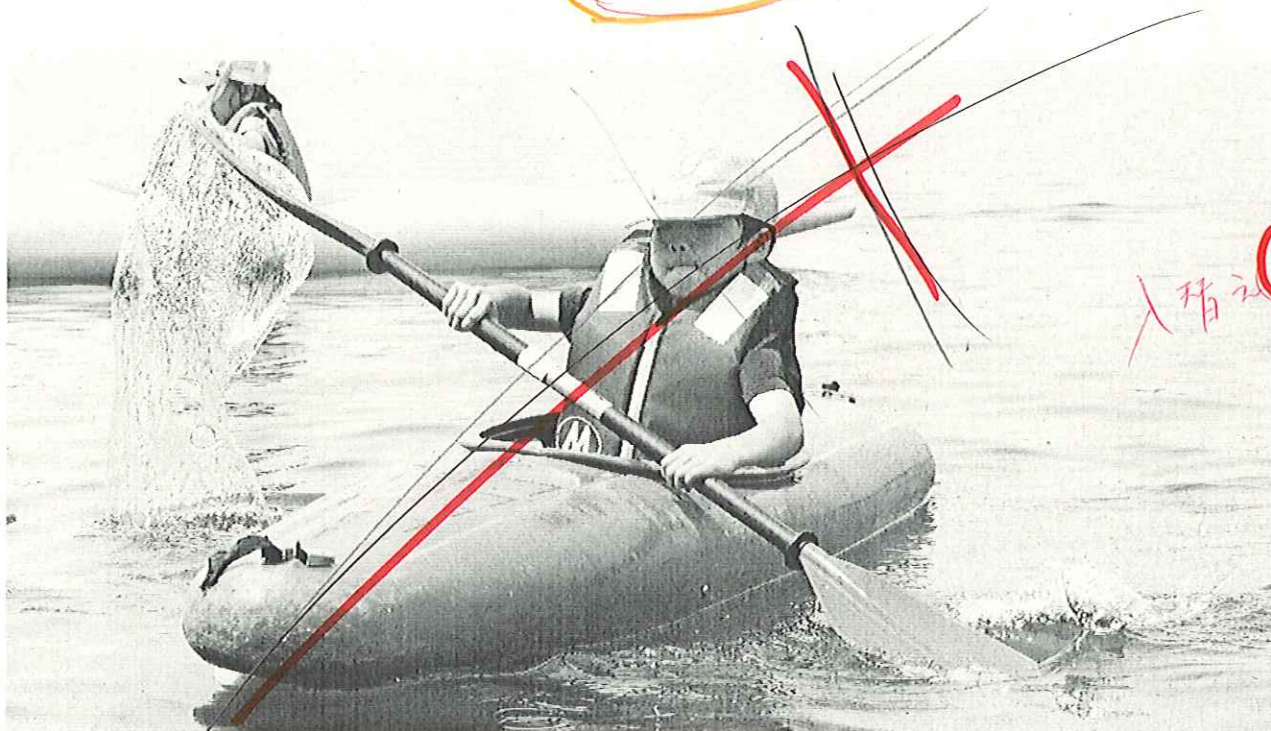
てらスポについて

教室一覧

スケジュール *7-24*

イベント

お申込み・お問い合わせ



- 1 健康
- 2 ~~水~~ → J.R. 陸上
- 3 ~~水~~ → J.R. ラグビー
- 4 TEPA
- 5 ~~水~~ → 水泳
- 6 ~~水~~ → ビーチバレー

## 心も身体も笑顔になろう!

日々の健康づくりやコミュニケーションの場として  
生活の一部のスポーツの場として



教室一覧

年齢、性別に応じた様々な教室を開催しています。今年度の教室はこちらでご確認ください。



スケジュール

直近開催の教室の日程、料金、開催場所はこちらでご確認ください。



イベント

てらスポでは季節限定のイベントや教室も開催しています。

寺泊総合型スポーツクラブ 0258-86-6719

お問い合わせ

Facebook

# てらスポ!

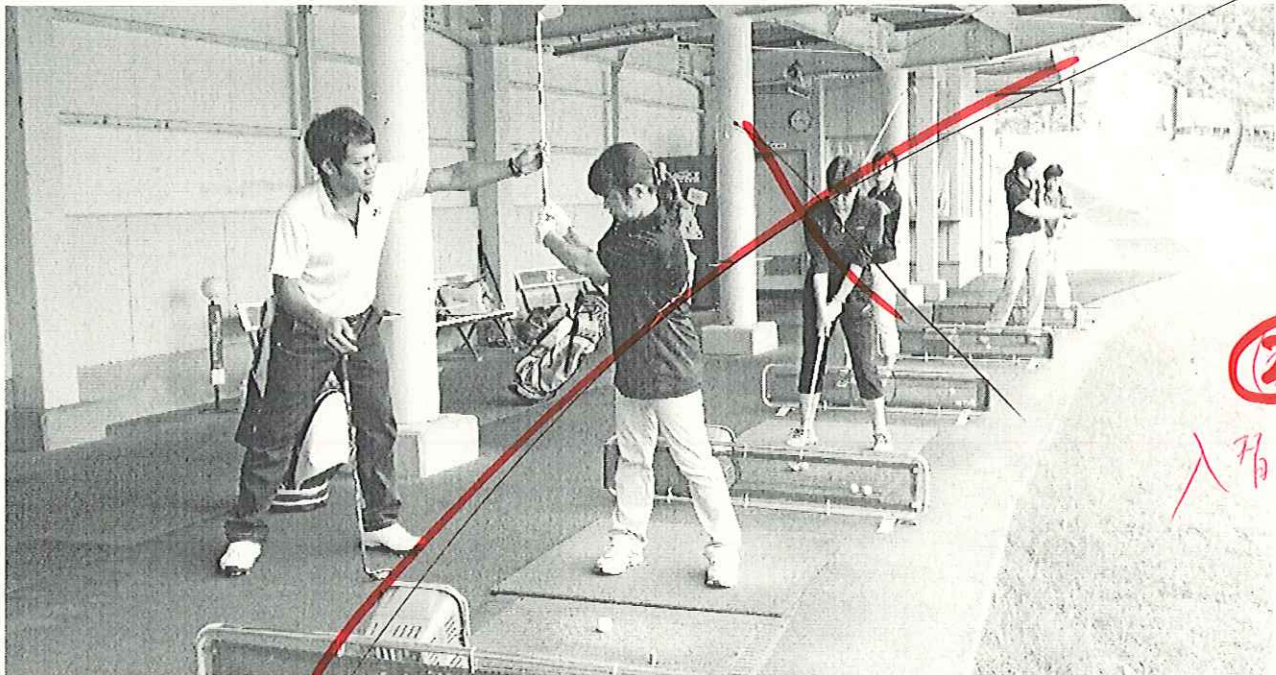
てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

お申込み・お問い合わせ



## 心も身体も笑顔になろう!

日々の健康づくりやコミュニケーションの場として  
生活の一部のスポーツの場として



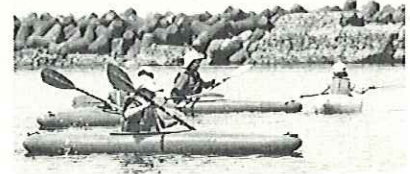
教室一覧

年齢、性別に応じた様々な教室を開催しています。今年度の教室はこちらでご確認ください。



スケジュール

直近開催の教室の日程、料金、開催場所はこちらでご確認ください。



イベント

てらスポでは季節限定のイベントや教室も開催しています。

寺泊総合型スポーツクラブ ☎ 0258-86-6719

📞 お問い合わせ

📘 Facebook

# てらスポ!

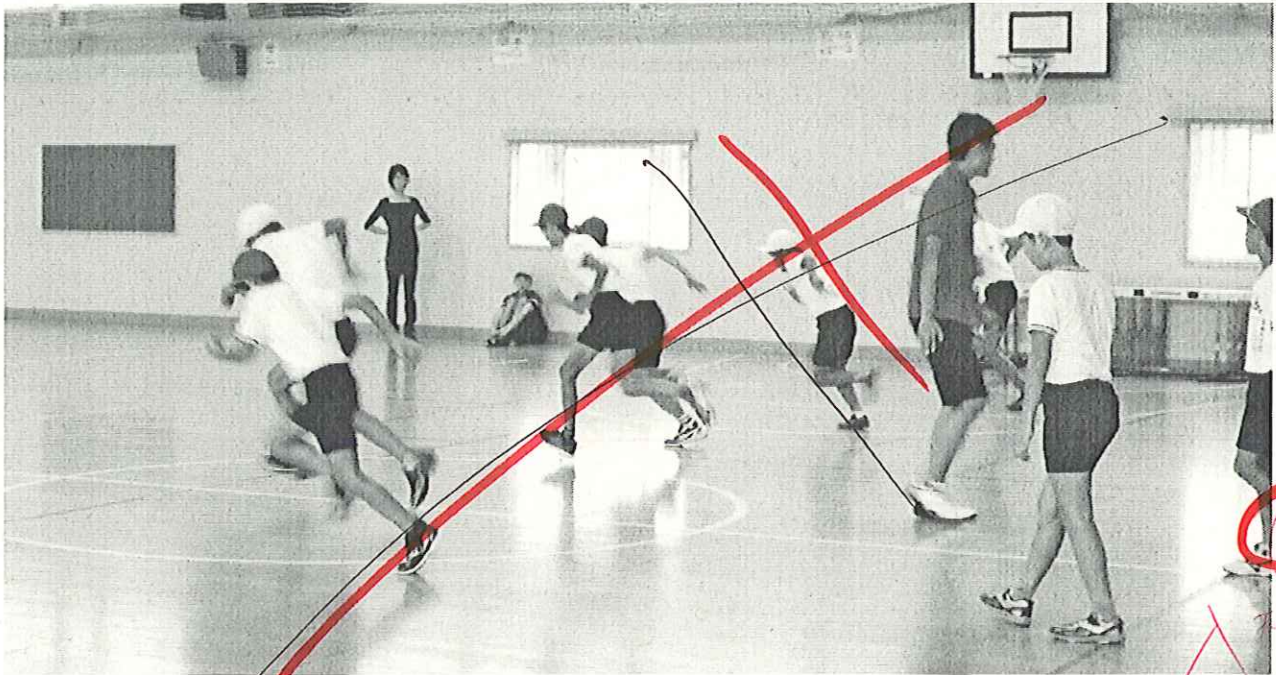
てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

お申込み・お問い合わせ



## 心も身体も笑顔になろう!

日々の健康づくりやコミュニケーションの場として  
生活の一部のスポーツの場として



教室一覧

年齢、性別に応じた様々な教室を開催しています。今年度の教室はこちらでご確認ください。



スケジュール

直近開催の教室の日程、料金、開催場所はこちらでご確認ください。



イベント

てらスポでは季節限定のイベントや教室も開催しています。

寺泊総合型スポーツクラブ 0258-86-6719

お問い合わせ

Facebook

# てらスポ!

てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

お申込み・お問い合わせ



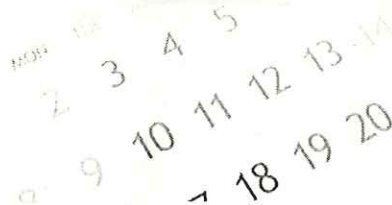
## 心も身体も笑顔になろう!

日々の健康づくりやコミュニケーションの場として  
生活の一部のスポーツの場として



教室一覧

年齢、性別に応じた様々な教室を開催しています。今年度の教室はこちらでご確認ください。



スケジュール

直近開催の教室の日程、料金、開催場所はこちらでご確認ください。



イベント

てらスポでは季節限定のイベントや教室も開催しています。

寺泊総合型スポーツクラブ 0258-86-6719

お問い合わせ

Facebook

# てらスポ!

てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

お申込み・お問い合わせ

ジジ検校

てらスポについて → 会長ジジ検校 (字系17x)

## てらスポについて

字系

このクラブは広い海、大河と緑など豊かな自然と歴史ある寺泊地域で  
年齢や性別、障害の有無に関係なく誰でもが、生涯にわたりスポーツを中心とする活動を通じて  
活力ある地域づくりに寄与することを目的としています。



## スポーツ教室

てらスポ!ではいろんな年代、性別の方に身体を動かす楽しさを感じてもらえるよう、寺泊地域の施設で様々なスポーツ教室を行っています。初心者の方、途中参加の方にも安心して楽しんでいただけるよう、講師が優しく丁寧に指導します。

どの教室もお試して体験もできますので、お気軽にご参加ください。

[教室一覧を見る >](#)

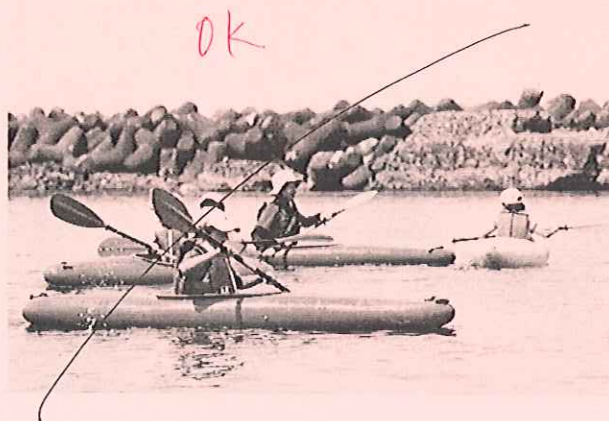
## スポーツイベント

てらスポ!では定期開催の教室とは別に、季節限定のイベントや教室も開催しています。

寺泊だからできる海で行うイベントもあります。

スポーツを通してみんなで寺泊地域を盛り上げましょう!

[イベントを見る >](#)



OK

---

From: hoshi-yoko <hoshi-yoko@city.nagaoka.lg.jp>  
To: 三上会長携帯 <0fs38x4t330251w@ezweb.ne.jp>  
日付: Wed, 08 Feb 2017 15:34:00  
件名:

3月18日 チラシ  
ご挨拶 会長 三上 徹人

体を動かすことのよさが浸透し、皆さんが元気でいられる地域となるよう「健康とスポーツの祭典」を開催いたします。  
スポーツが盛んなまちは、活力にあふれています。寺泊にも、たくさんのスポーツ活動と、それを支えるボランティアの力があります。多くの力に支えられ、この祭典をはじめとする、いろいろな活動ができることに感謝しています。  
子どもからシニア世代のどなたでも、気軽な雰囲気です。親しまれる祭典を目指します。春はそこまで来ています。元気を出して、活動しましょう。

ホームページ  
ご挨拶 寺泊総合型スポーツクラブ会長 三上 徹人

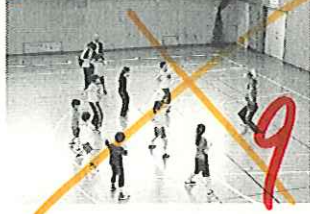
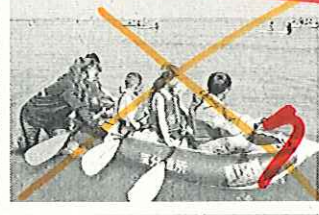
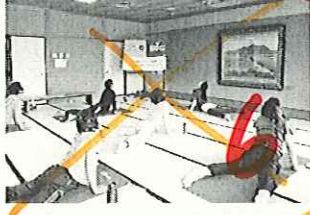
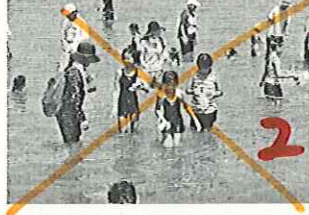
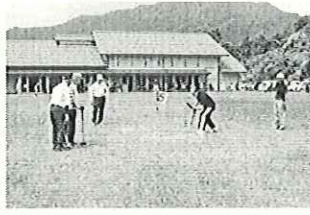
スポーツが盛んなまちは、活力にあふれています。寺泊にも、たくさんのスポーツ活動と、それを支えるボランティアの力があります。  
てらスポ!は、こうした多くの力に支えられ、スポーツを通してみんなが元気でいられる地域づくりを目指して活動しています。

この地域も、少子化による人口減少の波が押し寄せていますが、ここに住む私たちが、今できることを考え、自ら行動していくことが肝要と考え、地方創生の一翼を担う気概で、てらスポ!の活動を続けています。  
先人から引き継いだ「ふるさと寺泊」を、今ここに生きる私たちが未来につないでいくために、知恵と力を出し合って、元気に活動していきましょう。

閉じる 送信

フォトギャラリー

この列  
番号A



3  
入  
れ  
る

4  
入  
れ  
る

てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

お申込み・お問い合わせ



寺泊総合型スポーツクラブ



☎ 0253-86-6719

📞 お問い合わせ

📘 Facebook

てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

お申込み・お問い合わせ

## 教室一覧

てらスポ!では様々な教室を定期開催しています。  
 初心者の方、途中参加の方にも講師が優しく丁寧に教えますので安心してご参加いただけます。  
 どの教室もお試して体験することができます。お気軽にお問い合わせください。

午前の部	午後の部	夜の部
------	------	-----

### 午前の部

※ビジター料金 500円/回



インドヨガ

無理なく身体を動かし、呼吸の調整を通じて健康維持・増進を目的としています。

参加費 200円

対象 どなたでも

日時 第1・3水曜日10:00~11:15

会場 寺泊文化センター (地図)



笑いヨガ

笑いを通じて心身の健康を!お腹からの大きな声を!!誰でも初心者、お気軽に!!!

参加費 200円

対象 どなたでも

日時 第2月曜日10:00~11:30

会場 寺泊文化センター (地図)



Go.Go体操くらぶ

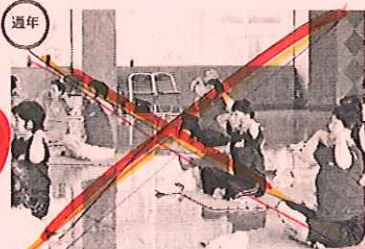
びんびんころりをモットーに健康体操・脳トレを行う、おしゃべりと笑顔いっぱい楽しい教室です。

参加費 200円

対象 どなたでも

日時 第1・3火曜日10:00~11:30

会場 青少年研修センター (地図)



健康体操

「笑顔」と共に、音楽や体重など身近なもので、気軽に無理なく「健康づくり」を行っていきます。

参加費 200円

対象 どなたでも

日時 第1・3水曜日10:00~11:30

会場 寺泊センターおおこうづ (地図)



さわやか3B体操

手具を使い、音楽に合わせての筋力アップ!!体力維持・向上を目指して、体を動かし楽しめる体操です。

参加費 200円

対象 どなたでも

日時 第1・3木曜日10:00~11:30

会場 寺泊体育館 (地図)



TERAビューティー (エイボクス)

音楽に合わせて身体を動かし、アロマでストレッチ。心身のリフレッシュ&リラクセスに効果的です。

参加費 200円

対象 20歳以上女性

日時 第1・3木曜日10:00~11:30

会場 寺泊センターおおこうづ (地図)

※予約あり





初心者太極拳

太極拳のゆっくりとした全身運動で、楽しみながら健康な身体づくりを目指します。

参加費 200円  
対象 どなたでも  
日時 第2・4木曜日10:00~11:30  
会場 寺泊文化センター (地図)



男の体操

ストレッチ・筋トレ・ウォーキングを中心に、心身のリフレッシュ、健康づくりに効果的です。

参加費 200円  
対象 50歳以上男性  
日時 第2・4木曜日10:00~11:30  
会場 寺泊センターおこらう (地図)

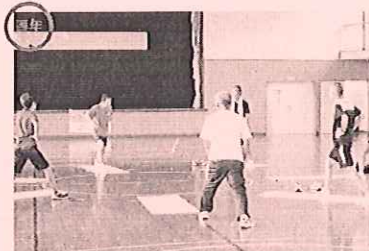


ピンポン倶楽部

どなたも気軽に参加できる楽しむ卓球です。笑い声いっぱいの倶楽部で心地よい汗を流しましょう。

参加費 200円  
対象 どなたでも  
日時 毎週木曜日10:30~12:00  
会場 寺泊野積センター (地図)

寺泊野積センター



健康ランニング

ジョギングやウォーキングを通し、気軽に楽しく健康づくり、体力づくりを目指します。

参加費 200円  
対象 どなたでも  
日時 第1・3土曜日10:00~11:30  
会場 寺泊スポーツセンター (地図)



ジュニアスポーツ教室

いろいろなスポーツや身体運動を体験し、基礎体力とランニングの能力アップを目指しています。

参加費 200円  
対象 ~~小学生~~ ~小学生  
日時 第2・4土曜日10:00~11:30  
会場 寺泊スポーツセンター (地図)

陸上・体操・ラグビーなどいろいろな体験を通じて、基礎体力と身体能力をアップし、スキルを身に付けよう。

直近の教室スケジュール >

お申込み・お問い合わせ >

てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

お申込み・お問い合わせ

各種お申込み・お問い合わせ

寺泊総合型スポーツクラブ

てらスポ！事務局 (長岡市役所寺泊支所内)

TEL.0258-86-6719 FAX.0258-75-2238

受付時間：月曜~金曜 9:00~16:00



ハンフレット  
DOWNLOAD



賛助会員一覧

スポーツクラブ

Copyright (C) てらスポ All Right Reserved.



寺泊総合型スポーツクラブ



☎ 0258-86-6719

📞 お問い合わせ

📘 Facebook

てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

お申込み・お問い合わせ

## 教室一覧

てらスポ!では様々な教室を定期開催しています。  
 初心者の方、途中参加の方にも講師が優しく丁寧に教えますので安心してご参加いただけます。  
 どの教室もお試して体験することができます。お気軽にお問い合わせください。

午前の部	午後の部	夜の部
------	------	-----

### 午後の部



健康体操in野積

身体を動かし、呼吸を整えたりすることで健康を維持。  
 リズムに合わせて楽しく身体を動かしましょう。

参加費 200円  
 対象 どなたでも  
 日時 第1・3月曜日13:30~15:00  
 会場 寺泊野積センター (地図)



さわやか3B体操

手具を使い、音楽に合わせての筋力アップ!!体力維持・向上を目指して、体を動かし楽しめる体操です。

参加費 200円  
 対象 どなたでも  
 日時 第1・3水曜日13:30~15:00  
 会場 寺泊本山センター (地図)



健康体操(第2水曜日はソフトエアロビクス)

気軽に無理なく健康づくりを行っていきます。

参加費 200円  
 対象 どなたでも  
 日時 第2・4水曜日13:30~15:00  
 会場 寺泊センターおこづつ (地図)



ピンポン倶楽部

どなたも気軽に参加できる楽しむ卓球です。笑い声いっぱい  
 の倶楽部で心地よい汗を流しましょう。

参加費 200円  
 対象 どなたでも  
 日時 毎週木曜日14:00~15:30  
 会場 寺泊野積センター (地図)

てらスポセンター



エンジョイテニス

皆さんテニスを楽しみましょう!お気軽にご参加ください。  
 初心者の方大歓迎!

参加費 200円  
 対象 どなたでも  
 日時 第2・4日曜日15:00~16:30  
 会場 海浜テニスコート (地図)  
 冬期間 寺泊体育館 (地図)



寺泊総合型スポーツクラブ

0258-86-6719

お問い合わせ

Facebook



てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

お申込み・お問い合わせ

## 教室一覧

てらスポ!では様々な教室を定期開催しています。

初心者の方、途中参加の方にも講師が優しく丁寧に教えますので安心してご参加いただけます。

どの教室もお試して体験することができます。お気軽にお問い合わせください。

午前の部

午後の部

夜の部

### 夜の部



#### ピンポン倶楽部

仕事得りに気軽に一汗はいかが? 笑い声が一杯の楽しむ卓球は気分転換にピッタリです。

参加費 200円 (ビジター料金500円)  
対象 どなたでも  
日時 毎週月曜日19:00~20:30  
会場 寺泊スポーツセンター (地図)



#### チャレンジ合気道

人生に+α! 楽しく技を学んで健康体づくり。若い人から何歳の方まで、男女どなたでもやれます。

参加費 200円 (ビジター料金500円)  
対象 中学生以上  
日時 第1・3水曜日19:00~20:30  
会場 寺泊中学校武道場 (地図)



#### ルーシーダットン(タイ武ヨガ)

ゆっくりとしたポーズと気持ち落ち着く呼吸法で心身ともにリラックス。

参加費 800円  
対象 どなたでも  
日時 第2・4木曜日19:00~20:30  
会場 寺泊文化センター (地図)



#### サッカー教室

練習、プレーしながら体を鍛え、楽しむことを目的としています。サッカーを通して心身の成長を!

参加費 年間1,500円  
対象 小学生  
日時 毎週木曜日18:30~20:00  
会場 寺泊スポーツセンター (地図)



#### ヒップホップ

トライヒップホップ! ヒップホップの基礎からしっかり、プロのダンサーが教えます!!

参加費 2,000円/月  
対象 どなたでも  
日時 日時:毎週金曜日  
(キッズ) 18:30~19:30  
(ジュニア・一般) 19:40~20:40  
会場 寺泊文化センター (地図)





[てらスポについて](#)

[教室一覧](#)

[スケジュール](#)

[イベント](#)

[お申込み・お問い合わせ](#)

## スケジュール

てらスポで定期開催してる教室の直近のスケジュールと、  
定期発行してる最新の「てらスポ! だより」をPDFでご覧いただけます。

## 教室スケジュール

[ダウンロード >](#)



寺泊総合型スポーツクラブ ☎ 0258-86-6719

📞 お問い合わせ

📘 Facebook

# てらスポ!

てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

お申込み・お問い合わせ

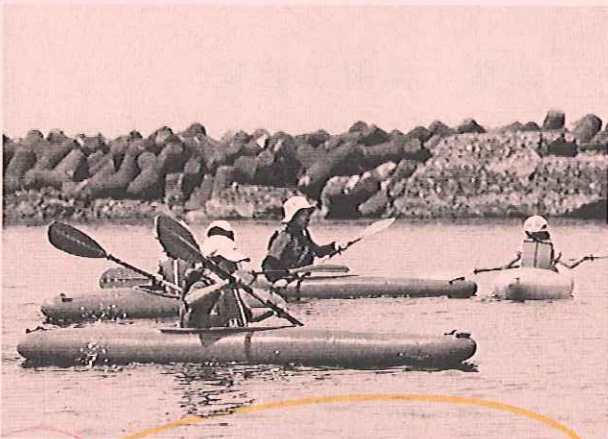
ボウリング  
追加  
釣り、陸上、陶芸

## イベント

てらスポでは定期開催の教室とは別に季節限定のイベントや教室を開催しています。

寺泊だからできる海を使ったイベントもあります。

スポーツを通してみんなで寺泊地域を盛り上げましょう!



6~9月 6月~7月 ~~海洋スクール ヨット・カヌー~~ ・海浜スポーツ

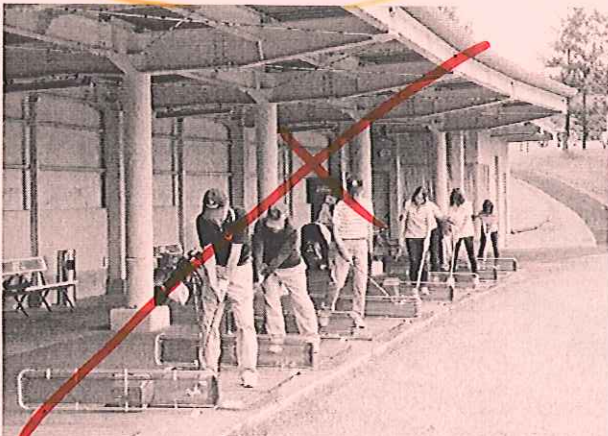
合同で水辺の安全教室において水難事故から身を守るためのお話を聞いた後、ヨット・カヌーそれぞれの指導者から親切・丁寧な講習を受け、寺泊の海へ出航・漕ぎ出していました。

活動  
寺泊の海と砂浜を活用したスポーツをやるには、自然を好きになってくれることが大切です。

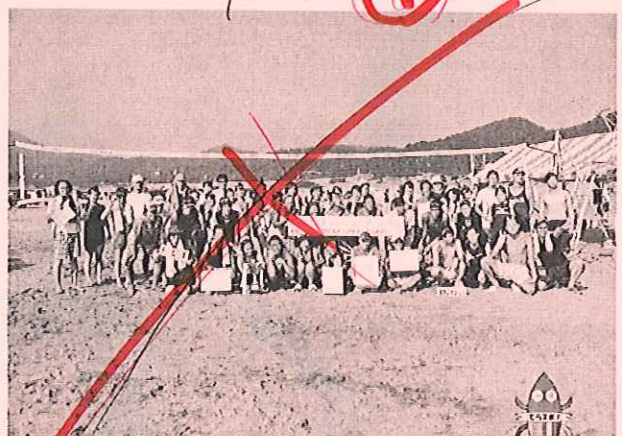


428 6月25日 てらスポ! サポート グラウンドゴルフ大会

野積センターグラウンドにおいて、各地域で活動しているグラウンドゴルフ愛好者を少しでもクラブでサポートしたいという思いから、開催いたしました。当日は市外からも含め8チーム48名が集結。熱戦が繰り広げられました。



6月~10月 初心者ゴルフ教室 発表全部入替



ヨネックスカントリークラブにおいて、プロの指導者による個々のレベルに応じた指導を受けました。初めての人も少し経験のある人も、練習場での基本練習からコース体験まで楽しいレッスンが行われました。

H28  
8月7日

Loveビーチ in 寺泊

参加者で一齐に海岸清掃を行い、ビーチをきれいにしてから子供たちはビーチで遊ぼう！でカヌー・ラフティングボード・あさり獲り・すいか割りを楽しみ、特設コートでは24チーム参加してのビーチバレーボール大会が開催されました。



H28  
8月7日

Loveビーチin寺泊 De愛

男女44名が大人版ビーチで遊ぼう！としてSUP体験やあさり獲りを楽しんだ後、クイズをしたりジンギスカンBBQで交流を深めました。そしてペア2組が成立！皆さん楽しんでいました。



H28  
8月24日

てらスポ！応援ゴルフコンペ

81名もの方より参加いただきました。ヨネックス（株）様の全面的な協力と30社を超える企業様よりご協賛を賜り、たくさんの商品が参加者皆様の手元に！楽しく盛大に開催されました。

てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

お申込み・お問い合わせ

各種お申込み・お問い合わせ

寺泊総合型スポーツクラブ

てらスポ！事務局（長岡市役所寺泊支所内）

TEL.0258-86-6719 FAX.0258-75-2238

受付時間：月曜～金曜 9:00～16:00



パンフレット  
DOWNLOAD



賛助会員一覧

スポーツクラブ C&C BIG

Copyright (C) てらスポ. All Right Reserved.

9月 小学生合同陸上練習 参加

寺泊の学校、大河津の学校の合同練習をサポートしている。

長岡市親善陸上大会に向けた

11~1月 陶芸教室

冬期、子供達は、お節の秋意を、粘土でね、世界にわたりの作品を作っている。完成品の出来栄に、会話が弾みます。

一着さん

5~3月 長岡市書記事務  
多世代健康づくりセミナー

多々の活動量計と体操成計を注用して、カラダの情報を「見える化」すること。おまじな健康促進を目標としている長岡市の取り組み。栄養、運動、体操を一体的に実践できるセミナーです。



寺泊総合型スポーツクラブ ☎ 0258-86-6719

📞 お問い合わせ

📘 Facebook

# てらスポ!

てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

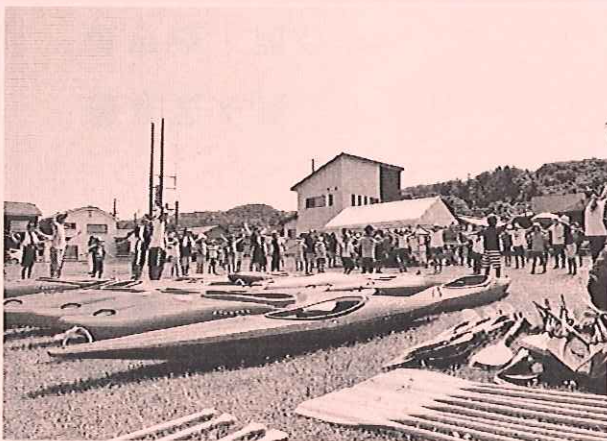
お申込み・お問い合わせ

## イベント

てらスポでは定期開催の教室とは別に季節限定のイベントや教室を開催しています。

寺泊だからできる海を使ったイベントもあります。

スポーツを通してみんなで寺泊地域を盛り上げましょう!



6月～7月 海洋スクール ヨット・カヌー

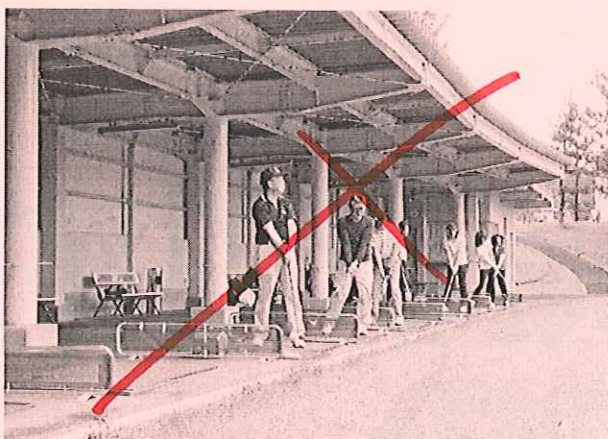
合同で水辺の安全教室において水難事故から身を守るためのお話を聞いた後、ヨット・カヌーそれぞれの指導者から親切・丁寧な講習を受け、寺泊の海へ出航・漕ぎ出していきました。



6月25日 てらスポ! サポート グラウンドゴルフ大会

野積センターグラウンドにおいて、各地域で活動しているグラウンドゴルフ愛好者を少しでもクラブでサポートしたいという思いから、開催いたしました。当日は市外からも含め8チーム48名が集結。熱戦が繰り広げられました。

## ② 子供も参加



6月～10月 初心者ゴルフ教室



# てらスポ!

てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

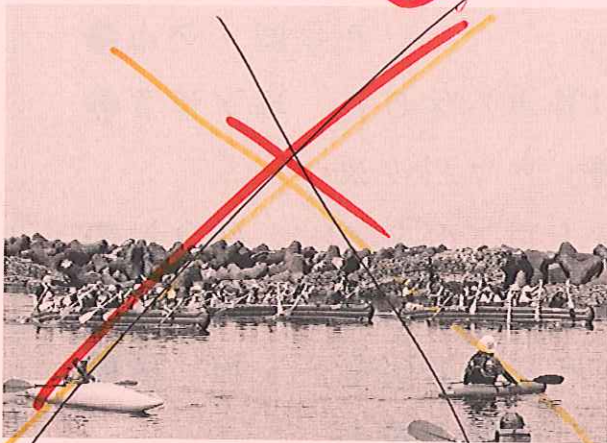
お申込み・お問い合わせ

## イベント

てらスポでは定期開催の教室とは別に季節限定のイベントや教室を開催しています。

寺泊だからできる海を使ったイベントもあります。

スポーツを通してみんなで寺泊地域を盛り上げましょう!



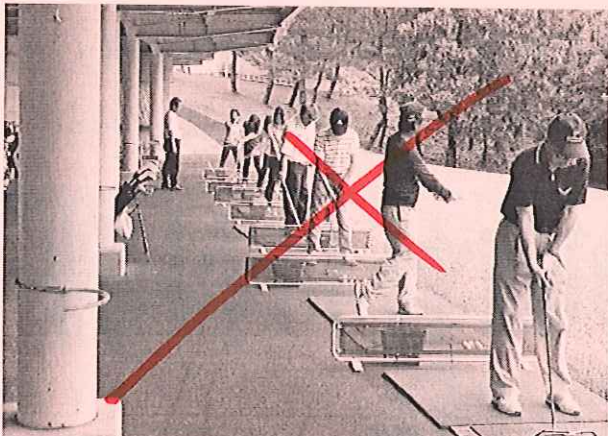
6月~7月 海洋スクール ヨット・カヌー

合同で水辺の安全教室において水難事故から身を守るためのお話を聞いた後、ヨット・カヌーそれぞれの指導者から親切・丁寧な講習を受け、寺泊の海へ出航・漕ぎ出していました。



6月25日 てらスポ! サポート グラウンドゴルフ大会

野積センターグラウンドにおいて、各地域で活動しているグラウンドゴルフ愛好者を少しでもクラブでサポートしたいという思いから、開催いたしました。当日は市外からも含め8チーム48名が集結。熱戦が繰り広げられました。



6月~10月 初心者ゴルフ教室



ベジトップへ

# てらスポ!

てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

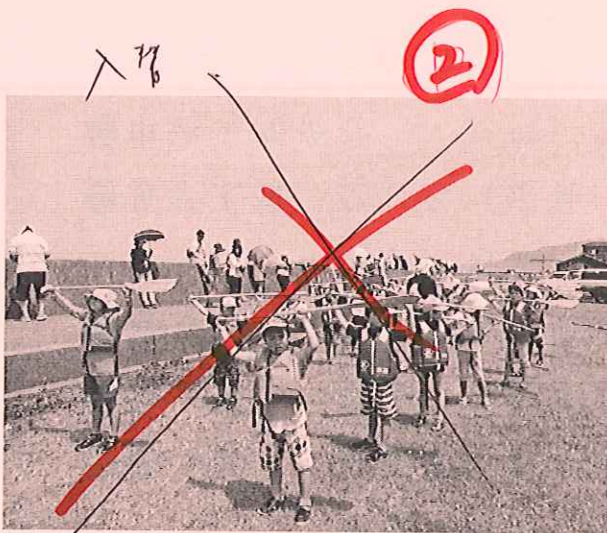
お申込み・お問い合わせ

## イベント

てらスポでは定期開催の教室とは別に季節限定のイベントや教室を開催しています。

寺泊だからできる海を使ったイベントもあります。

スポーツを通してみんなで寺泊地域を盛り上げましょう!



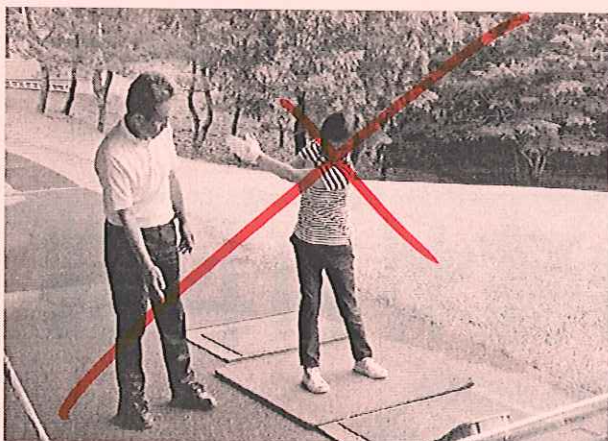
6月~7月 海洋スクール ヨット・カヌー

合同で水辺の安全教室において水難事故から身を守るためのお話を聞いた後、ヨット・カヌーそれぞれの指導者から親切・丁寧な講習を受け、寺泊の海へ出航・漕ぎ出していました。

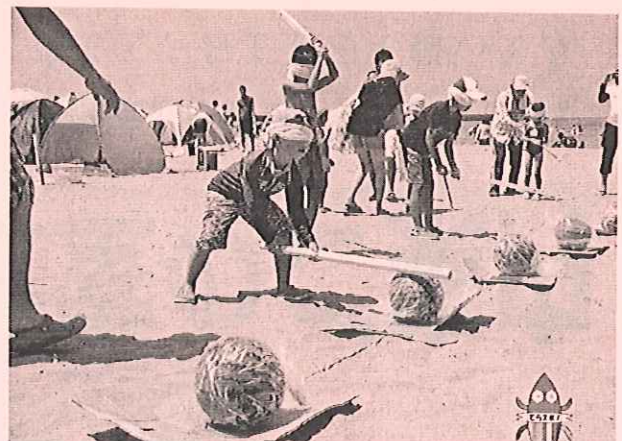


6月25日 てらスポ! サポート グラウンドゴルフ大会

野積センターグラウンドにおいて、各地域で活動しているグラウンドゴルフ愛好者を少しでもクラブでサポートしたいという思いから、開催いたしました。当日は市外からも含め8チーム48名が集結。熱戦が繰り広げられました。



6月~10月 初心者ゴルフ教室



# てらスポ!

てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

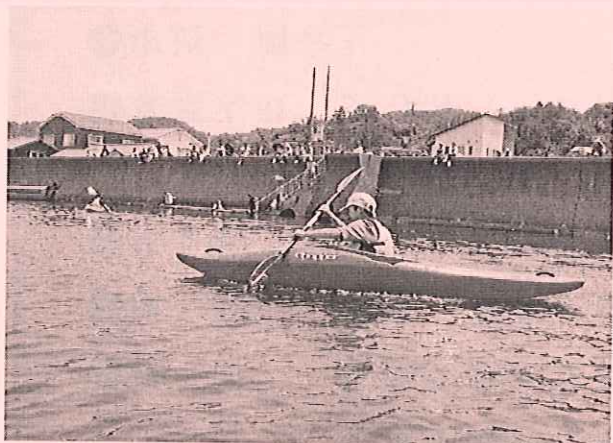
お申込み・お問い合わせ

## イベント

てらスポでは定期開催の教室とは別に季節限定のイベントや教室を開催しています。

寺泊だからできる海を使ったイベントもあります。

スポーツを通してみんなで寺泊地域を盛り上げましょう!



6月~7月 海洋スクール ヨット・カヌー

合同で水辺の安全教室において水難事故から身を守るためのお話を聞いた後、ヨット・カヌーそれぞれの指導者から親切・丁寧な講習を受け、寺泊の海へ出航・漕ぎ出していました。

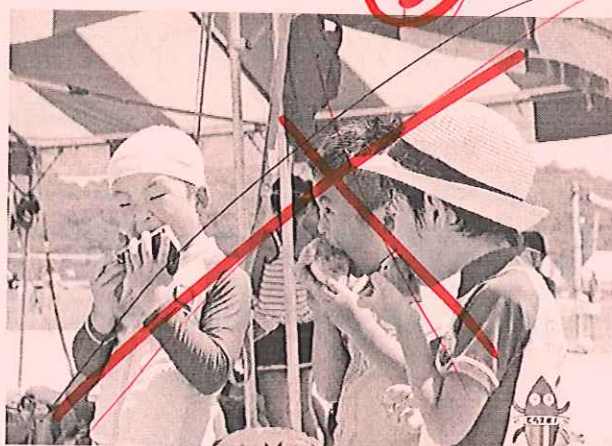


6月25日 てらスポ! サポート グラウンドゴルフ大会

野積センターグラウンドにおいて、各地域で活動しているグラウンドゴルフ愛好者を少しでもクラブでサポートしたいという思いから、開催いたしました。当日は市外からも含め8チーム48名が集結。熱戦が繰り広げられました。



6月~10月 初心者ゴルフ教室



ページトップへ

# てらスポ!

てらスポについて

教室一覧

スケジュール

イベント

お申込み・お問い合わせ

## お申込み・お問い合わせ

てらスポへの入会お申込み、イベントへのお申込み、お問い合わせは  
こちらよりお気軽にお問い合わせください。

## 各種お申込み

### 入会お申込み

入会をご希望の方は下記の申込書をダウンロードして必要事項をご記入の上、会費を添えて事務局までお越しください。

[申込書をダウンロード >](#)

### イベントお申込み

イベントへのお申込みをご希望の方は下記の申込書をダウンロードして必要事項をご記入の上、事務局までお越しください。

[申込書をダウンロード >](#)

寺泊総合型スポーツクラブ てらスポ!事務局 (長岡市役所寺泊支所内)

〒940-2592 新潟県長岡市寺泊烏帽子平1977-8 (地図)

TEL.0258-86-6719 FAX.0258-75-2238

受付時間: 月曜~金曜 9:00~16:00


## お問い合わせ

てらスポ!へのお問い合わせはお電話、メールよりお問い合わせください。  
お問い合わせ内容によっては返信にお時間をいただく場合やお答えできない場合もございます。予めご了承ください。



ページトップへ

お電話でお問い合わせ

 0258-86-6719

メールでお問い合わせ

 [terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp](mailto:terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp)

[てらスポについて](#)

[教室一覧](#)

[スケジュール](#)

[イベント](#)

[お申込み・お問い合わせ](#)

各種お申込み・お問い合わせ

寺泊総合型スポーツクラブ

**てらスポ！事務局** (長岡市役所寺泊支所内)

TEL.0258-86-6719 FAX.0258-75-2238

受付時間：月曜～金曜 9:00～16:00



パンフレット  
DOWNLOAD 



賛助会員一覧 

スポーツクラブ 

Copyright (C) てらスポ. All Right Reserved.

