

★ てらスポ! だより No.6



てらスポ! の一員になりました!! たつた さん 辰田 覚

はじめまして。この度、東京から「地域おこし協力隊」として着任致しました辰田覚です。寺泊総合型スポーツクラブてらスポ! に所属し、寺泊でのスポーツ振興のお手伝いをさせて頂くことになりました。

私は幼い頃からスポーツ（サッカー、水泳、スキー等）を通じて、家族や仲間との交友関係を深めていくことが出来ました。最近ではゴルフをはじめ、これからもスポーツと関わっていきたくらいながら生活しております。私自身は身体を動かすこと、スポーツ観戦をすることによりストレスも解消されるなどポジティブになれます。そのようなスポーツが本来持つ可能性というものを試行錯誤していきながら、スポーツ振興等を通じて寺泊にお住まいの皆様のお役に立ちできる活動をしていきたいです。

慣れないこともありご迷惑をお掛けしてしまうこともあるかと思えます。環境の変化に対して少なからずの不安もございますが、一日でも早く溶け込めるように努力し、その変化も楽しみながら活動していきたいです。今後とも宜しくお願い致します。

冬季限定 企画

寺泊スポーツセンターをご利用ください

体を動かす場所が限定される冬の期間、てらスポ! 会員の身体運動、スポーツ活動ができる場所を提供する取り組みを行います。

- 【利用内容】 ①各種スポーツ（室内でできる）活動
②健康等を目指した体操・身体運動やランニング・ウォーキング等
③幼児と一緒にの遊戯等 ④ダンス・踊り等
⑤その他（具体的な活動内容をお聞きし、認められたもの）
※ 用具貸し出しいたします。（バレーボール、バスケットボール）



【期 間】 11月21日～3月30日 までの毎週火曜・金曜日

【時 間】 9:30～15:30

ご都合の良い時にご利用ください!!

【対 象 者】 寺泊総合型スポーツクラブてらスポ! 会員

【利用手続き】 利用したい日の当日、利用前に寺泊支所2階のてらスポ! 事務局までお越しください



注目

てらスポ! サッカー教室カップが開催されます

11/19
午後から

新しく生まれ変わった、海浜公園多目的広場を会場に、てらスポ! サッカー教室の子ども達、お父さんお母さんも一緒にサッカーの試合が行われます。

親子対抗戦や、コーチも交じっての混合チーム戦など、お楽しみもいろいろ。

地域のみなさまもぜひご覧になり、ご声援をお願い致します。



てらスポ！冬のおすすめ教室

どの教室も、無料体験できますので、日程を確認のうえ、てらスポ！迄ご連絡ください

その1

さわやか3B体操

3B体操は、3つの手具を使って、誰にでも楽しんでいただける健康体操です。生活習慣病にならないため、ロコモ予防、柔軟性を高める、リラックスと認知機能改善のため、の4大効果が得られます。老若男女どなたでも大歓迎！皆さんも一緒にいかがですか？

毎月第1・第3 木曜 10:00~11:30 寺泊体育館

毎月第1・第3 水曜 13:30~15:00 本山センター



その2

健康体操

毎週水曜日に、センターおおこうづ を会場に楽しく体操をしています。

第1・第3週 10:00~11:30 は、音楽に合わせた体操や、ボールを使った運動

第2週 13:30~15:00 は、ソフトエアロビクスとストレッチ

第4週 13:30~15:00 は、コンディショニングと転倒予防運動

おおぜいの仲間といっしょに、気軽に健康づくりをしましょう
筋肉は何歳になっても鍛えることができ、老化を防げますよ。



その3

ピンポン倶楽部

毎週月曜日の夜、木曜日の午前・午後と週3回教室を開催しています

会場は寺泊スポーツセンター 月曜日 19:00~20:30

小体育館

木曜日 10:30~12:00 ・ 14:00~15:30

寒くなるこれからこそが、ピンポンには最適のシーズン？です。ピンポンでラリーをすれば、カラダはほかほかになり、スマッシュを決めれば、気持ちもスッキリ！ 月曜日はお仕事帰りのお父さんも、是非ご参加ください。

お好きな時間帯
にご参加ください。



寺泊総合型スポーツクラブ

てらスポ!

てらスポ!

検索

TEL 0258-86-6719

FAX 0258-75-2238

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

ホームページ <http://terasupo-sc.com/>

スポーツクリ

