

食と健康を考えよう!

健康とスポーツの祭典

ご挨拶

会長 三上 徹人

てらスポ! 7年目の春を迎え、賑やかに祭典を開催できますことに感謝いたします。「魅力ある元気な寺泊」の仲間の輪が広がることを願い、活動を続けてまいります。皆様のご来場を、心よりお待ちしております。

観る

公開演技・体験・活動発表 12:20~14:40



世界に羽ばたく

Y'sバトンスタジオ
バトントワーリング



元気な応援

帝京長岡高等学校
チアリーディング部
+キッズチーム・リンダ



書道パフォーマンス

長岡大手高等学校 書道部

みんなでしよう!
「てらどまり体操」
Let's
トライ!

大きな声で笑おう「笑いヨガ」

笑いヨガティーチャー
岡 陽子氏

けん玉

新潟けん玉部GATAKEN
長谷川哲朗氏



アルカディア少年少女合唱団

寺泊中学校吹奏楽部

空手/太極拳
寺泊スポーツ協会

合気道/ヒップホップ
てらスポ!教室

活動団体PRパネル展

- 寺泊のスポーツ少年団
- 寺泊スポーツ協会 ●てらスポ!

体験する

10:00~11:30



- たのしいヨガ 正しい呼吸法と緩やかな動きで心身をリラックス
- コンディショニング... 疲れにくい体を作り様々な不調を解消します
- 太極拳 身体バランスの強化と転倒リスクの低下に効果
- 空手 礼儀正しさも身につく、理想的な全身運動です
- 合気道 武道・運動・健康どんな目的にも応じてくれます

2020.3/22日

時間/9:30~15:00

会場/寺泊文化センター

参加無料

食と健康を考える

10:00~15:00

塩分量を知って減塩に役立てよう

【寺泊地域食生活改善推進員】



カラダバランス
&血流診断

【オオミヤスポーツ・オンヨネ・デサント】
身体のゆがみやバランスと血流状況を計測して、その改善グッズの体験とアドバイスをします。

タニタ体組成計、
血圧測定

【長岡市】

体重や体脂肪率、筋肉量、骨量が測定できます。



経口補水液
OS-1の効能
【大塚製薬工場】

骨密度測定

【渡辺牛乳店(明治牛乳協力)】
乳製品の試飲



寺泊の美味しいもの盛りだくさん

9:30~15:00
駐車場

豚汁・こんにゃくおでん 他
あかね通りの会
てらどまり若者会議~波音~

お宿の一品料理
住吉屋・北新館

海的美養食 えご
てんや商店

焼きそば・たこ焼き・五平餅
さかたや

各種おまんじゅう
しょうゆおこわ
西山製菓

春の農産物
地元の農家

自家製かたもち・新之助
高橋農産

ワークセンター寺泊分場
工房やひこのパン

まだまだ出店募集中!
PRの場にご活用ください。
参加お待ちしております。

同日開催

~波音~ たいりょうまつり
大漁祭 ほか、寺泊海浜公園会場のイベントは裏面をご覧ください

お問合せ/主催

寺泊総合型スポーツクラブ てらスポ!

TEL 0258-86-6719 FAX 0258-75-2238
Mail terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp
HP http://terasupo-sc.com/

(共催)寺泊スポーツ協会 (後援)長岡市 (協力)長岡市スポーツ推進委員・てらどまり若者会議~波音~・あかね通りの会



大漁祭

2020年 ※雨天時は中止となります。

3月22日

9:00~12:00(受付8:30~)

会場

寺泊海浜公園
(魚の市場通り斜向い)

各部門上位チームに
商品あり!!

参加賞
あり!!

浜大漁選手権

寺泊発祥の
昔ながらの競技

募集要項

参加人数 / 1チーム9人以上 ※1人が複数チームに所属可能
※人数が足りない場合はご相談ください。

参加費 / 1チーム 1,500円

申込時 / 代表者名、連絡先、チーム名、チーム人数、参加部門を申請

- 部門 / ○子ども部門 走者5人が小学生のこと
○シニア部門 走者5人が60歳以上のこと
○一般部門 子ども・シニアのどちらにも当てはまらない

競技説明があります [▶ YouTube](#) ~波音~浜大漁 [検索](#)

*当日は写真と動画撮影を行い、活動報告としてSNS等に掲載することをご了承ください。

問い合わせ
申込み

てらどまり若者会議~波音~
TEL / 090-7813-6519(古川原)
メールアドレス / winiyna@yahoo.co.jp

主催 / てらどまり若者会議~波音~ 共催 / 寺泊総合型スポーツクラブ **てらスポ!**
協力 / ながおか・若者・しごと機構 長岡市スポーツ推進委員

人工芝を体感してください

誰でも楽しめるアトラクションを
用意しています。

グラウンド
ゴルフ

フライングディスク
ディスクドッチ

ラグビー

女子ラグビー新潟県国体監督伊藤清氏
女子選手の皆さんとLet'sトライ
鬼ごっこ感覚で、
一緒に楽しもう!

同日開催

健康とスポーツの祭典

寺泊文化センター会場の
イベントは裏面を
ご覧ください。



タイムスケジュール

寺泊海浜公園	寺泊文化センター 1階 多目的ホール	寺泊文化センター 1階 ロビー	寺泊文化センター 2階・3階・駐車場
<p>9:00~ 開会「てらどまり体操」</p> <p>●~波音~大漁祭 浜大漁選手権</p> <p>●スポーツ体験 ラグビー グラウンドゴルフ フライングディスクドッチ</p> <p>人工芝の感触を 味わってみよう</p> <p>参加賞あり 参加チーム 大募集</p>	<p>12:20~14:40 活動発表・公開演技</p> <p>●寺泊中学校吹奏楽部 ●てらどまり体操 ●アルカディア少年少女合唱団 ●Y's バトンスタジオ ●帝京長岡高校チアリーディング部 +キッズチーム・リンダ ●けん玉(てらスポ!教室) ●笑いヨガ(てらスポ!教室) ●空手(寺泊スポーツ協会) ●太極拳(寺泊スポーツ協会) ●合気道(てらスポ!教室) ●長岡大手高校書道部 ●ヒップホップ(てらスポ!教室)</p>	<p>10:00~15:00 食と健康を考える</p> <p>●タニタ体組成計、血圧計 ●塩分量を知って減塩に役立てよう ●骨密度測定 ●乳製品の試飲ほか ●カラダバランス・血流診断 ●経口補水液OS-1の効能 ●豆つかみに挑戦</p> <p>活動PR ●寺泊地域食生活改善推進員 ●パネル展</p> <p>けん玉体験</p>	<p>9:30~15:00 特設 飲食ブース あり</p> <p>駐車場 寺泊の美味しいもの 盛りだくさん 物品の販売</p> <p>10:00~11:30 教室体験会</p> <p>2階 10:00~10:40 たのしいヨガ 10:50~11:30 コンディショニング</p> <p>3階 10:00~10:30 太極拳 10:30~11:00 空手 11:00~11:30 合気道</p> <p>体験する</p> <p>*体験するものは、当日参加も歓迎 しますが、準備の都合上なるべく 事前申込みをお願いします。</p>