



募集① 使用しなくなった健康グッズ・フィットネス用品・筋トレグッズをご提供いただけませんか？

ご家庭で使用せずに眠っている健康グッズ・フィットネス用品・筋トレグッズがありませんか？
てらスポ!では、譲っていただける器具を再利用し、楽しく体を動かす場所づくりを目指していきます。引き取りにも伺えますので、気軽にお声掛けください。

※引き取りができない場合がございますので、必ず一度ご相談ください。

主な一例

- ・ボディーボール
(バランスボール)
- ・ピラティスボール
- ・バランスクッション
- ・バランスディスク
- ・ステップ台
- ・バランスパッド
- ・プッシュアップバー
(腕立て伏せ)
- ・腹筋ローラー
- ・腹筋台
- ・ダンベル
- ・ベンチプレス
(トレーニングベンチ)
- ・ぶらさがり(懸垂)器具
- ・トランポリン
- ・ワンダーコア
- ・ヨガマット
- ・ストレッチポール
- ・メディシンボール
- ・エクササイズチューブ

など



募集② 地域おこし協力隊のための住居を探しています

隊員の募集に際して、住居となる空き家を探しています(長岡市が借上げます)

「地域おこし協力隊」という、地域活性化と定住促進を目的とした総務省の制度があります。

てらスポ!では、現在1名の「地域おこし協力隊」が活動していますが、追加で募集を検討しています。隊員が活動を通して、子どもからシニアまでの全ての世代に、スポーツや体を動かすことの良さが伝わり、みんなが元気でいられる地域づくりを目指します。

隊員が地域の方と協働で事業推進に取り組めるように、活動の拠点となる住宅は長岡市が借上げ、隊員に貸し付けることとなります。なお、住む前に修繕(畳の表替えなどの軽易なもの)が必要な場合は、相談により修繕をさせていただく場合があります。

お問い合わせ

寺泊総合型スポーツクラブ



裏面に続きます

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

メールアドレス: terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp ホームページ: <http://terasupo-sc.com/>

冬の寒い時期こそ体を動かして心も体も健康を保ちましょう!!

①**インドヨガ** 講師：いしいみほこ
 ◎インド政府認定校にてヨーガセラピスト指導者資格取得

難しいポーズなどはない、やさしい初心者クラスです。
 ヨガがはじめて、運動不足が心配、身体がかたい方でも心配なく受けていただけます。
 呼吸を整えると心も整い、気持ちよく月曜日をスタートさせましょう!!

《場 所》寺泊文化センター2階和室
 《日 程》第1,3,4月曜日 10:00~11:15
 (12~2月は月2回の開催です)

《参加費》会員500円、非会員800円

《持ち物》タオル、水分
 ※ヨガマットはこちらでも用意があります。



②**笑いヨガ** 講師：岡 陽子 (笑いヨガティーチャー)
 辰田 覚 (笑いヨガリーダー)

ヨガの呼吸 と 笑いの体操 を取り入れたものです。

“笑う門には福来る” 笑うと身体に良いことがいっぱいあります(^^) /
 今年度から月2回に回数を増やし、笑いの輪も徐々に増えてきました。
 ワハハ ワハハ と無理なく、楽しく、お気軽に参加してみませんか?

《場 所》寺泊文化センター2階視聴覚室
 《日 程》第2,4月曜日 10:00~11:30
 《参加費》会員200円、非会員500円
 《持ち物》タオル、水分



☆ヨガマットは必要なく、椅子に座ってのエクササイズが中心です(^^)

☆笑いヨガは、地域への出張指導も可能ですので、
事務局まで相談ください

③**男の体操** 講師：諸橋ゆうみ
 ◎健康運動指導士

男性限定なので気兼ねなく参加できます。
 身体が不調、運動不足で身体がなまってきた。
 そんなお父さんにおすすめです!!
 無理のないペースで、丁寧に指導します。

《場 所》寺泊コミュニティセンター
 《日 程》第2,4木曜日 10:00~11:30
 《参加費》会員200円、非会員500円
 《持ち物》水分、動きやすい服装



④**初心者合気道** 講師：青柳敏弘
 ◎認定指導者

合気道は相手の力を利用する武術で、年齢、性別に関係なく楽しめます。初心者から始められ、基本から丁寧に学ぶことができます!!
 まずは体験から始めてみませんか?

《場 所》寺泊中学校武道場
 《日 程》第1,3木曜日 19:00~20:30
 《参加費》会員200円、非会員500円
 《持ち物》水分、動きやすい服装
 ※胴着でなくても参加可能

《対 象》中学生以上

