

8月29日(土) 10:00~11:30  
(受付9:30~)

会場: 寺泊コミュニティセンター

**「まずは体を整えよう！」**

開講式後に、初回はコンディショニングで動きやすい体に筋肉を整えましょう。

9月20日(日) 9:00~13:00  
(受付8:30~)

会場: 寺泊いやしの郷

**「地域の魅力再発見!! 寺泊を歩こう☆  
第4弾 てらスポ!ウォーキング」**

海だけではない、寺泊の里山を体感します。  
参加費(別途徴収): 300円 ※当日集金

10月3日(土) 10:00~12:00  
(受付9:30~)

会場: 寺泊スポーツセンター (お間違えなく)

**「リズム体操と 減塩のお話」**

たのしくリズム体操をした後は、食事についても考えてみましょう。

10月17日(土) 10:00~11:30  
(受付9:30~)

会場: 寺泊コミュニティセンター

**パワー健康体操 Part1**

**「エンジョイ健康体操」**

11月7日(土) 10:00~12:00  
(受付9:30~)

会場: 寺泊コミュニティセンター

**「ヨガセラピー」**

たのしいヨガとセルフリフレクソロジーで心も身体もリラックス。

11月21日(土) 10:00~11:30  
(受付9:30~)

会場: 寺泊コミュニティセンター

**パワー健康体操 Part2**

**「心も元気UP! 体も元気UP! 体操」**

12月19日(土) 10:00~11:30  
(受付9:30~)

会場: 寺泊コミュニティセンター

**パワー健康体操 Part3**

**「身体スッキリ ご機嫌体操」**

1月16日(土) 11:30~13:30  
(受付11:00~)

会場: 寺泊コミュニティセンター

**「アスリート食ってどんなもの?」**

管理栄養士による講義とアスリート向けのお弁当試食を行います。

参加費(別途徴収): 600円(お弁当代)  
※当日集金

2月20日(土) 10:00~11:30  
(受付9:30~)

会場: 寺泊コミュニティセンター

**「レッツ! トランポビクス」**

たのしく効率的な運動ができます。

3月13日(土) 10:00~11:30  
(受付9:30~)

会場: 寺泊コミュニティセンター

**「筋肉は裏切らない」**

筋トレとコンディショニングです。終了後、閉講式を行います。

## 【お申込み・お問合せ】

お申込みは寺泊総合型スポーツクラブてらスポ!  
に電話、メールまたは FAX にてお申込みください。

TEL 0258-86-6719 (9:00~16:00まで)

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

FAX 0258-75-2238

いずれも住所・氏名、生年月日、電話番号をお伝えください。

※定員になり次第締め切ります。

※都合により日程が変更となる場合があります。



# 寺泊地域

# 健康スポーツ習慣化 プログラム講座



## 参加者募集！

ご自身の健康づくりのために、心身のリフレッシュにもなる軽運動、日々の食事習慣についても学べる充実した講座内容となっています。  
たくさんのお申込みをお待ちしております！

**日程：8月～3月（全10回）**

詳細は裏面をご覧ください。

寺泊コミュニティセンター（寺泊敦ヶ曾根 551）  
(9/20)寺泊いやしの郷(黒坂字基石ヶ615)  
(10/3)寺泊スポーツセンター（寺泊支所隣）

**参加費：2,000円（全10回）**

ながおかタニタ健康クラブ会員は、会員証（活動量計）の提示でポイントを進呈します。

**定員：20名（先着）**

※ 主催者側の判断により開催が中止となった場合、実施回数が5回以下は1,000円のご返金、6回以上はご返金いたしません。予めご了承ください。（参加者の自己都合による欠席につきましては、返金の対象にはなりません。）

### 対象

健康づくりに取り組みたい  
**18才以上の方**

こんな方にオススメ！

- ・無理なく続けたい
- ・みんなと一緒に楽しく学びたい
- ・普段のくらしで手軽にできる方法を知りたい



<申込受付>

**8月3日（月）～**

**8月20日（木）**

※お申込み方法は裏面をご覧ください。

主催：長岡市

受託：(公財)長岡市スポーツ協会

主管：寺泊総合型スポーツクラブてらスポ！