



5月後半より、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、長岡市有施設が閉鎖となり、複数の教室を中止とさせていただきます。参加を予定されていた皆様には大変ご迷惑をおかけしております。

今後も感染防止対策を徹底し、健康二次被害を防止するため、皆様の健康づくりの応援ができますよう、運営にも留意して開催いたします。※今後の状況によっては、休講等変更の可能性もあります。

次のような方は、参加を見合わせてください

- ・37.5度以上の発熱、咳などの呼吸症状、だるさなどの倦怠感、いずれか一つの症状がある方
- ・過去2週間以内に新型コロナウイルス感染者もしくは濃厚接触者との接触があった方
- ・過去2週間以内に緊急事態宣言区域及びまん延防止等重点措置の区域との往来があった方

☒教室に参加をされる際はマスク着用のうえ、手洗い、手指消毒の実施をお願いいたします

## 寺泊だからこそ体験できる! 季節の教室紹介

### 🏟️ ナイター野球教室 会場:寺泊海浜公園野球場

プロ野球の雰囲気野球をやってみよう!!初心者大歓迎

開催日: 6/5・12・19 9/11・18・25 土曜日

時間: 19:00~20:30

対象: 幼児から小学生まで

参加費: 1回につき てらスポ! 会員200円 非会員500円

主管: 寺泊野球連盟



### 🚣 カヌー教室 会場:松沢町艇庫付近

みんなで海に漕ぎ出そう!!消波ブロック内なので波の影響を受けません

開催日: 7/4・11・18・25 日曜日

時間: 10:00~12:00

対象: どなたでも

定員: 各回 15名 希望多数の場合は回数制限させていただきます

参加費: 1回につき てらスポ! 会員500円 非会員800円

主管: 新潟県カヌー協会

※最終回は寺泊水族博物館長による、海の生き物観察会開催予定



### 🏌️ 初めてのゴルフ教室 会場:ヨネックスカントリークラブ

今年度はゴルフ未経験の初心者コースと、スコアアップを目指す初級者コースの2コースを設定しました。

正しい基本を身につけ、一生楽しめる趣味を手に入れましょう!!

ヨネックスカントリークラブの指導員による親切指導です。

開催日: 6/13・27・7/4・11・25・8/1・8・29 全8回日曜日

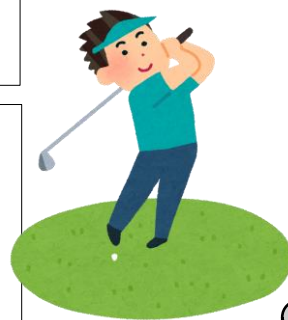
時間: 初心者コース 13:00~14:30

初級者コース 14:30~16:00

定員: 各コース8名 (対象: 中学生以上)

料金: 12,000円 別途てらスポ! 入会が必要です

練習用ボール代 (1回500円 各回徴収)





6月26日の  
ジュニアスポーツ  
教室は都合により  
バレーボールを  
ドッジボールに種目  
変更いたします。  
多くのご参加お待ち  
しております。

### 💃 ダンスエクササイズ体験会 予定していた1回が施設閉鎖で延期となりました。

次回は6月14日(月) 19:30~20:30 寺泊コミュニティセンター

参加費無料です。HipHopダンスの要素を取り入れたエクササイズです。

普段運動をしない方でも、音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう!

**てらスポ! ちょいトレフィットネス** 感染状況を考慮しつつ、6月以降、再開の予定です。  
ご自身のトレーニングを兼ねて、お手伝いいただけませんか?  鍵開けボランティア募集中 

## 定期教室紹介 **てらスポ! 教室は、講師に自信あり**

### サッカー教室

会場：寺泊スポーツセンター

(5月から10月)寺泊海浜公園多目的広場

「楽しく! 元気に!」をモットーに基礎的なことからいねいに教えます。  
初めてでも無理なく参加できます。いろいろな地域の友達を作ろう!

日 時：毎週木曜日 19:00~20:30

対 象：年長児から小学6年生

参加費：年間3,000円 別途てらスポ!入会が必要です

指導者：杉田 浩規 ほか



### たのしいヨガ

会場：寺泊文化センター 2F和室研修室

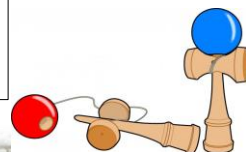
やさしい初心者クラスです。呼吸を整え、心も落ち着き、体の不調も吹き飛ばします。コロナ禍の今だからこそ、ヨガを始めてみませんか。

日 時：第1・3月曜日 10:00~11:45

対 象：どなたでも

参加費：1回につき てらスポ! 会員500円 非会員800円

指導者：ヨガインストラクター 石井 美穂子



### けん玉教室

会場：寺泊文化センター 多目的ホール

世代を問わず、誰でも気軽に楽しめます。人気上昇中のけん玉は、  
全身運動でもあり、記憶力・集中力アップになりますよ!

日 時：毎月1回指定日曜日 10:00~12:00

対 象：どなたでも

参加費：1回につき てらスポ! 会員200円 非会員500円

家族割 会員家族500円 非会員家族1,000円

指導者：新潟けん玉部GATAKEN代表 長谷川 哲朗

次回は  
6/13



### エンジョイテニス

会場：海浜公園テニス場

雨天・冬季間：寺泊体育館

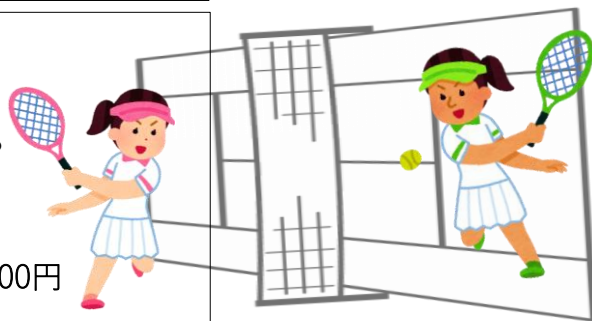
初心者大歓迎です。気軽に楽しくテニスをしましょう。

日 時：第2・4日曜日 15:00~16:30

対 象：どなたでも

参加費：1回につき てらスポ! 会員200円 非会員500円

指導者：寺泊テニスクラブ 小川 真



お申し込み・お問い合わせは 

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

ホームページ <http://terasupo-sc.com/>

Instagram @teradomari-sc

事務局受付時間 月~金曜 9:00~16:00

てらスポ!

検索 

### 引き続き会員募集中です

てらスポ! は地域を問わず、皆様方の健康寿命の延伸を願っています。一緒に体を動かしましょう!!

一般(高校生以上) 3,000円  
未就学児、小・中学生 1,500円

裏面もご覧ください



TERADOMARI.SC