

SDGsの実現を目指して

健康とスポーツの祭典

身体を動かすことの良さと楽しさを知ろう



2023. **3/25** 土

時間 **9:00~15:00**
会場 **寺泊文化センター**

参加チーム
募集中!

寺泊発祥の伝統競技

浜大漁選手権

〈多目的ホール〉12:30~13:30

参加人数 ▶ 1チーム11人/6チーム募集(先着順)

※人数が足りない場合はご相談ください。

参加費 ▶ 1,000円



賞品あり

競技説明があります ▶ YouTube ~波音~浜大漁 検索

観る

公開演技 活動発表

〈多目的ホール〉
13:40~15:00



全日本学生ラート
競技選手権大会
デモの部準優勝

新潟大学
リズム体操部

寺泊中学校
吹奏楽部



笑いで元気に
「笑いヨガ」
笑いヨガティーチャー
岡 陽子さん

空手
太極拳
寺泊スポーツ協会



帝京長岡高校
チアリーディング部
TWINKLES

けん玉
新潟けん玉部
GATAKEN



てらスポ!
ヒップホップ教室



活動団体PR/パネル展 9:00~15:00

- 寺泊のスポーツ少年団 ● 寺泊スポーツ協会
- てらスポ! ● 寺泊漁業協同組合 ● てらどまり若者会議 ~波音~

展示募集中!

体験する

〈多目的ホールほか〉9:00~13:30

開会式

みんなでしよう! てらどまり体操

考案・講師

檜皮貴子氏(新潟大学准教授)
新潟大学リズム体操部の皆様

いろんなスポーツを体験してみよう!

サッカー/バレーボール/けん玉
なわとび/空手/合気道/卓球

スタンプラリー
賞品あり

健康を考える

〈1階ロビー〉9:30~14:00

爪のケアと血行促進で
健康改善体験会

【オオミヤスポーツ】

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。

減塩を心がけよう

お宅の味噌汁塩分測定

大さじ2杯程度を
ご持参ください

手軽な防災食を体験

【寺泊地域食生活改善推進委員】



寺泊の美味しいもの 盛りだくさん

〈駐車場〉10:30~14:00

海の美美食 えご
てんや商店

各種おまんじゅう
西山製菓

豚汁・こんにゃくおでん
あかね通りの会

クレープ
タコ焼き
さかたや

ロールケーキ
加藤菓子店

お宿の逸品お弁当
まつや・住吉屋・北新館

未利用魚カレー
まつや

寺泊産鮮魚
寺泊漁業協同組合

新型コロナウイルス感染対策にご協力ください

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