



てらスポ!は地域の元気を持続し続ける
SDGsの実現を目指しています

定期教室紹介

てらスポ!教室は
講師に自信あり◎

ホームページ



公式lineアカウント



インスタグラム



ダンスエクササイズ 会場：寺泊文化センター多目的ホール
ストレッチをしっかりと行い、楽しく汗がかけます。軽快なリズムに乗り、踊って運動不足解消、ストレス発散をいたしましょう!

日 時:第1・3火曜日 19:30~20:30

対 象:中学生以上

参加費:3ヶ月 5,000円

指導者:ヒップホップダンス講師 AN



男の体操

会場：寺泊コミセン 多目的ホール

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動で健康維持、増進が目的のたのしい教室です。

男性のみで気軽に参加できます。フレイル予防に、外に出て運動しましょう。

日 時:第2,4木曜日 10:00~11:30

対 象:50歳以上の男性

参加費:1回につき 会員200円

非会員500円

指導者:健康運動指導士 諸橋 ゆうみ

サッカー教室 会場:(5月から10月)寺泊海浜公園多目的広場
雨天時、冬季間 寺泊スポーツセンター
「楽しく!元気に!」をモットーに基礎的なことから丁寧に教えます。
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3,500円別途てらスポ!入会が必要です

指導者:杉田 浩規 ほか



笑いヨガ 会場:寺泊文化センター

笑いの体操と、ヨガの呼吸法で、心身の健康に!初めての方、大歓迎◎激しい運動ではないのでどなたもお気軽にご参加いただけます。

日 時:第2・4月曜日 10:00~11:30

対 象:どなたでも

参加費:1回につき 会員200円

非会員500円

指導者:笑いヨガティーチャー岡 陽子
てらスポ!応援隊 辰田 寛

今後の イベント予定

※それぞれ詳細は別チラシにて
お知らせいたします

○寺泊ビーチスポーツコート開設

寺泊中央海水浴場

開設期間 7月1日から10月1日



○ビーチスポーツ体験会

7月22日(日) ビーチテニス・ビーチサッカー

○Loveビーチin寺泊~ビーチで遊ぼう~

8月6日(日) ビーチバレーボール大会、
ビーチスポーツ体験会、海の安全教室、全日本
浜大漁選手権で海を思いきり満喫しよう!

○伊勢崎市・寺泊地域マリンスポーツ交流会

8月20日(日) 寺泊地域20名募集
友好親善都市の子供たちと寺泊の海を楽しみ、
交流を深めよう!

○てらスポ! 応援コンペ

8月22日(火) 104名(26組) 募集

○Loveビーチin寺泊~環境を考えよう~

9月17日(日) スポGOMI寺泊大会
ビーチスポーツ体験会

てらスポ!フィットネスジム

ご自分の都合にあった時間をご利用いただけます。
すき間時間に運動不足解消、筋トレはいかがですか。
ご利用希望の方は事務局までご連絡ください。

会場:旧越後さんとう農協寺泊西支店2階
(寺泊大町7748-2)

エンジョイテニス 会場：寺泊海浜公園テニスコート
雨天時・冬季間 寺泊体育館

初心者の方、大歓迎! 寺泊テニスクラブのメンバーと
一緒に気軽にテニスを楽しみましょう!

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 会員200円 非会員500円

ピンポン倶楽部 会場：寺泊スポーツセンター
気軽に楽しむ卓球です。笑い声がいっぱいの倶楽部で、
心地よい汗を流してみませんか。

日 時:毎週木曜日 10:00~11:30

対 象:どなたでも

参加費:1回につき 会員200円 非会員500円