



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

猛暑の夏から少しは秋の気配がやってきていますが、まだまだ高温が続きます(;ω;) 夏の間、運動を控えていた皆様も、少しずつ動き始めましょう! 自分のペースで、ゆったり楽しく、体づくりと仲間づくりをしてみませんか。



ホームページ



公式lineアカウント



インスタグラム



てらスポ!教室は講師に自信あり

スポーツの秋です

健康体操 会場：寺泊コミュニティセンター

◎日時：第1・3水曜日 10:00~11:30

笑顔で健康!のための体操です。どなたでも、気軽に楽しみながら健康づくりをしましょう!! おなじみの曲に合わせての準備体操、筋トレも行います。

◎日時：第2水曜日 13:30~15:00

音楽に合わせて楽しく、気軽に、無理なく、健康づくりができます。中高年向けのソフトエアロビクスです。

◎日時：第4水曜日 13:30~15:00

まずは姿勢を整えることで日常生活で動きやすい身体を手に入れましょう。グッドコンディショニングでいつまでも元気な体に。

いずれも参加費：1回につき 会員200円 非会員500円



リズム体操 会場：寺泊コミュニティセンター

◎日時：第2・4火曜日 13:30~15:00

音楽に合わせて楽しくマイペースに体を動かすことで、健康増進!! いい汗をかきましょう♪ ストレス解消に効果的です。

クールダウンにはアロマの香りに包まれてリラックスストレッチ。

参加費：1回につき 会員500円 非会員800円

地域健康スポーツ習慣化セミナーが寺泊と与板で始まります。

詳細日程は回覧でお知らせいたします。どちらも10回コース。どの地域の方もご参加いただけます。会場をお選びください。

※与板ふれあい交流センター 10月4日(水)19時~

※寺泊コミュニティセンター 10月7日(土)10時~

ビーチスポーツコートも開設が残りわずかです。まだまだ楽しめますので、ご利用ください。利用料無料です。ビーチバレー、ビーチテニス、ビーチサッカーの用具貸出します。ご予約は寺泊支所地域振興・市民生活課 Tel.0258-75-3111までお願いいたします。

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。一緒に体を動かそう!!

一般(高校生以上) 3,000円 10月以降入会2,000円

未就学児、小・中学生1,500円 10月以降入会1,000円

ジュニアスポーツ教室

いろんなスポーツを体験することによって、一人ひとりが自分に合ったスポーツを見つけるきっかけづくりになります。

日時：第2,4土曜日 10:00~11:30
対象：小学生

参加費：1回につき 会員200円
非会員500円

☆9月30日、10月14日 ラグビー

寺泊海浜公園多目的グラウンド
今話題のラグビー。教室では気軽にできるタグラグビーをメインに行います。

☆10月28日 サッカー、Ipadミント他
寺泊海浜公園多目的グラウンド
きれいな人工芝の上で、思いっきり体を動かしましょう!

☆11月11日 寺泊小学校体育館
11月25日 寺泊スポーツセンター
跳び箱、マット運動、縄跳び、鉄棒などうまくできるコツを手に入れましょう!

☆12月9日 スポーツ鬼ごっこ
寺泊スポーツセンター(寺泊支所隣)
ルールを覚えて、チームで作戦を練って、たくさん走り回りましょう!

☆1月21日(日) 長岡スキーツアー
舞子スノーリゾート(南魚沼市)
市内の総合型スポーツクラブの人と交流しよう。スキー未経験者でもしっかり教えてもらい、滑れるようになります。

(バス代等別途費用が掛かります)

☆3月9日 バasketボール
寺泊小学校体育館
手でボールを自由に操れるようになります。目指せアカツキジャパン!

予告

メンタルヘルスセミナー

11月26日(日) 13:30~15:00

昨年開催のゲートキーパー講習会に続く
こころの健康を考える第2弾。自身の心の健康と身近な方の見守りについて考えます。運動も交えての講義をお聞きします。詳細は後日別チラシにてお知らせいたします。

教室カレンダーは裏面をご覧ください