令和５年１２月２５日発行

てらスポ！だより　No. 5

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

いよいよ寒い冬がやってきましたね。
寒い時こそ体を動かしましょう！
定期教室では、、ご家庭でできる運動の提案も
いっぱいありますので、ぜひご参加ください

ホームページ　公式lineアカウント　インスタグラム

健康体操in野積　会場：野積センター

◎日　時:第1･3月曜日　13:15～14:30

楽しく体を動かし、健康を維持することを目的に、ストレッチもしっかり、リズムに合わせる動きも行います。野積地区以外からのご参加大歓迎
景色も良くきれいな会場で一緒に運動しましょう。

GOGO体操くらぶ　会場：青少年研修センター（郷本）

◎日　時:第1･3火曜日　10:00～11:30

ぴんぴんころりをモットーに、笑顔いっぱいの楽しい教室です。
第1火曜日はコンディショニングで体を整え、筋肉を育てる運動、
第3火曜日は楽しく体を動かしながら脳トレを行います。

男の体操　会場：寺泊コミュニティセンター

◎日　時:第2･4木曜日　10:00～11:30

うれしいことに、お仲間が増えてきています。男性のみで気軽にご参加いただけます。コタツでテレビから、一歩を踏み出しましょう。
ストレッチ、筋トレ、有酸素運動で健康維持・増進します。

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の後は、筋トレも行います。 いつまでも動き続けられる体に！

◎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。

※いづれも参加費:1回につき　会員200円　　非会員500円です

教室カレンダーは裏面をご覧ください

メンタルヘルスセミナー

11月26日に23名のご参加をいただき、開催いたしました。

日ごろの運動を効果的にするためにも、こころの健康が大事であることを改めて確認できました。こころ元気に
次年度以降も継続して、こころの健康に取り組んでまいります。

ヒップホップ教室

今年はたくさんのイベント、会場で発表を行うことができ、たくさんの方より日ごろの練習の成果を見ていただくことができました。

6/11　WANDERLAND（はまなす）
7/17　良寛の里わしま夏祭り
7/17　リズム体操サマーフェスタ
8/6　農と魚のフェスティバル
10/8　てらコミマルシェ
11/19　寺泊芸能祭

ダンスが大好きな子供たちがたくさん。ダンスは体を鍛え、コミュニケーション能力も育てる、とても良い運動です。

こどもスポーツクラブ第3期 参加者募集中!!

運動遊びで心と身体の健全な発育を促します　会場は各小学校体育館

大河津こどもスポーツクラブ
毎週木曜日　17:00～18:00
第3期初回　1月11日

寺泊こどもスポーツクラブ
毎週月曜日　15:00～16:00
第3期初回　1月15日

※ご希望の方は事務局までお問い合わせください。

まもなく、てらスポ！設立10年を迎えます。活動を支えてくださる皆様に、感謝いたします。
先行きが見えない閉塞感の中、日々の活動を積み重ねていくことが、一人でも多くの人が住みたいと思えるまちづくりにつながると信じて、来年も頑張ります。
皆様　よいお年をお迎えください。

会長　三上　徹人