

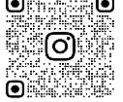


てらスポ!は人と環境、地球にやさしい
エシカルな活動を推進しています

ホームページ

公式lineアカウント

Instagram



定期教室紹介

てらスポ!教室は
講師に自信あり◎

リズム体操 会場:寺泊コミュニティセンター
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😊

日時:第2・4火曜日 13:30~15:00

対象:どなたでも

参加費:1回につき会員500円 非会員800円

指導者:健康運動指導士 諸橋 ゆうみ



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

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。いろんな地域の友達を作ろう

日時:毎週木曜日 19:00~20:30

対象:年長児から中学生

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



男の体操

会場:寺泊コミュニティセンター

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

今後の イベント予定

※それぞれ詳細は別チラシ、
ホームページからご確認を

○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 開設中10月29日まで

いろんな遊び方を見つけてみて!!



○カヌー・SUP 体験教室

松沢町カヌー艇庫付近

7月7日、14日、28日 10:00~12:00

1回につき会員800円 非会員1,000円

※予約制です。事前お申込み願います。



○Loveビーチin寺泊~ビーチで遊ぼう~

7月21(日) ビーチバレーボール大会、
ビーチスポーツ体験会、海辺の安全教室、
浜大漁選手権で海を思いきり満喫しよう!

○てらスポ! 応援コンペ

ヨネックスカントリークラブ

8月20日(火) 104名(26組) 募集

○Loveビーチin寺泊~環境を考えよう~

9月22日(日) スポGOMI 寺泊大会

ビーチスポーツ体験会

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

夏休み特別企画

『eスポーツ多世代交流会

~家族で楽しむeスポーツ~』

日時:8月19日(月)9:30~12:00

会場:寺泊文化センター 多目的ホール、寺泊e-GATE

対象:どなたでも

小学生のみなさん! おじいちゃん、おばあちゃんとペアで太鼓の達人や、レーシングゲームでお友達のペアと競ってみませんか!

夏休み最後の思い出作りにぜひご参加くださいm(_)m