



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



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500円 非会員800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20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6日、13日、27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20(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26日(火) 104名(26組) 募集



○Loveビーチin寺泊～環境を考えよう～

9月21日(日) スポGOMI 寺泊大会

ビーチスポーツ体験会

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500円

非会員800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

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。笑い声がいつ
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

スペシャルイベント🏆

金メダリスト高橋礼華さん

バドミントン教室&トークショー

日時：9月20日(土)13:00～17:00

会場：与板体育館、よいたコミュニティセンター

リオデジャネイロオリンピック、バドミントン女子
ダブルス金メダリスト【タカマツペア】の高橋礼華
(たかはしあやか)さんが与板にやってきます!!

11:00からはジュニアスポーツ教室として小学生のための
教室もあります。めったにないチャンスです。お友達を誘っ
てご来場ください。お待ちしております。



第69回寺泊地域めぐり駅伝大会

10月19日(日)9:00スタート

昨年5年ぶりに開催しました。家族で、職場で、お仲間
で、沿道の応援をうけながら気持ちよく走りましょう。
詳細につきましては、後日ホームページ、別チラシに
てご確認ください。

エッホ！エッホ！

さっそくチームで練習をはじめなкゃ



教室カレンダーは裏面をご覧ください