

和島支所 5月18日分

集落配布（全世帯配布）文書

和島支所地域振興・市民生活課

総務班

TEL 0258(74)3112

FAX 0258(74)2791

第20回記念大会

わしま親善ゴルフ大会参加者募集!!

恒例の『親善ゴルフ大会』も、記念の第20回！ゴルフを通じて、地域の親睦を深めましょう！
初心者OK！！お一人様OK！！お友達やご家族をお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

【日時】 **令和8年7月11日(土曜日)**

プレー開始: AM 9:22～(18ホールプレー **9ホールペリア方式**)
各自プレースタート30分前に受付を終了してください。

【会場】 大新潟CC出雲崎コース

【参加資格】 **県内在住者**

【参加費等】 プレー代: ビジター13,490円(食事付 飲み物等別)

参加費: 6,000円(賞品・懇親会代)

※ 参加費は、当日朝、受付にてお支払いください。

※ 当日キャンセルの方は、3,000円徴収となります。



QRコードからも申し込みできます



【表彰式等】 プレー終了後「割烹 池浦」にて行います

【定員】 80名

【申込】 **6月16日(火)までに**、下記申込書を、和島地区スポーツ協会事務局へ

提出してください。(和島支所地域振興・市民生活課教育支援班内)

FAX 可: 74-2791

右記のQRコードからも申し込みできます。

【主催・問い合わせ】 和島地区スポーツ協会 (和島支所地域振興・市民生活課教育支援班内 担当: 久住(-)・阪野) TEL: 74-3112 (直通)

【主管】 和島ゴルフクラブ 【共催】 わしまコミュニティ協議会

第20回 わしま親善ゴルフ大会参加申込書

締切: 6/16(火)必着

	氏名(ふりがな)	住所/電話番号	生年月日	HDCP(任意)
1	男	TEL ()	S	
	女		H	
2	男	TEL ()	S	
	女		H	
3	男	TEL ()	S	
	女		H	
4	男	TEL ()	S	
	女		H	

※同じ組でプレーしたい場合は、上記申込書により一括でお申し込みください。

※保険の都合上、お手数ですが全ての項目に記載願います。

提出先: 和島地区スポーツ協会
(和島支所教育支援班内)



世代を超えて、笑顔がひろがる。

ずっと通いたくなる

みんなの居場所。

一人ひとりが主役になれる、心地よいコミュニティ。
身体を動かすことをきっかけに、いつもの暮らしに新しい「元気の輪」を広げています。



運動が苦手で、体力がなくても大丈夫ですか？

当クラブはプロ選手を目指すような「競技スポーツ」の場ではなく、「健康維持」や「体力向上」を目的とした方が多く集まる場所です。自分のペースで無理なく続けられるクラスが充実していますし、指導員がしっかりサポートします。「最近運動不足だな…」と感じている方にこそ、ぜひ体験していただきたいです。



普通のスポーツジムと何が違うの？

民間のジムは「個人のトレーニング」が中心ですが、当クラブは地域の人みんなで運営する「多種目・多世代」の交流の場です。



見学や体験をしたいのですが、事前の予約は必要ですか？

はい、事前にお申し込みをお願いしております。当日の担当指導員にスムーズに引き継ぎ、安心して参加いただけるよう準備してお待ちいたします。ホームページの「お問い合わせフォーム」または「お電話」から、ご希望の種目と日程を教えてください。



料金システムはどうなっていますか？

「会員価格」と「ビジター価格」の2通りがございます。当クラブの年会費をお支払いいただくと「会員」となり、教室には割引価格でご参加いただけます。定期的に通いたい方は「会員」、まずはたまに参加してみたいという方は「ビジター(非会員)」として、ご自身のライフスタイルに合わせてお選びいただけます。



クラブ会員

クラブを運営する資金になります。クラブは会員の年会費により運営され、会員の皆さんの知恵、アイデアを生かした企画・運営を行っています。

- 高校生以上: **3,000円** (10月以降の入会は2,000円)
- 中学生以下: **1,500円** (10月以降の入会は1,000円)

※クラブ会員の年会費には、万が一の怪我に備えた総合型地域スポーツクラブ専用補償の保険が含まれています。



右のフォームよりお申し込みいただけます▶

賛助会員

寺泊・和島・与板、その他近隣地域のスポーツ活動を応援してください。

個人賛助会員
1口 **1,000円**

団体・事業所賛助会員
1口 **5,000円**

お問い合わせ

(一社)総合型スポーツクラブ てらスポ
Tel: 0258-86-6719
長岡市寺泊烏帽子平1977-8 Fax: 0258-86-6745



HP▶



Instagram▶ TERADOMARI_SC

地域の魅力を再発見。五感で楽しむ、特別なひととき

身体を動かす、仲間と笑う、新しい知識に出会う。私たちの活動は、単なる運動ではありません。季節を感じるビーチイベントや、心が弾む交流会など、日常を鮮やかに彩る多様なプログラムをご用意しています。

健康づくり (アクティブ・習慣)



楽しみながら、
いつまでも動ける体へ。

- 内容例
- 健康とスポーツの祭典
 - ウォーキングイベント
 - ボッチャ体験会 など

交流会 (つながり・笑顔)



笑い合える仲間が、
ここにはいます。

- 内容例
- ゴルフコンパ
 - ビアパーティー
 - マリンスポーツ交流会
 - 子どもスキーツアー など

ビーチ (地域資源・特別感)



寺泊の海を、もっと身近に、
もっと楽しく。

- 内容例
- Loveビーチin寺泊
 - ビーチスポーツ体験
 - スポGOMI in寺泊大会 など

セミナー (学び・発見)



知ること、
毎日をもっと豊かになる。

- 内容例
- メンタルヘルスセミナー
 - 各種講演会 など

まずは、一度体験してみませんか？

どの教室も、初回体験を随時受け付けています。

「自分に合うかな?」「雰囲気はどうか?」と迷ったら、まずは体験レッスンへ!
スタッフが優しくサポートしますので、お一人でも安心してお越しください。



一般

☆☆☆
リラックス

座ったままや、ゆっくりした動作が中心。後期高齢者の方や、体力に自信のない方でも無理なく安心して参加できるクラスです。

☆☆☆
リフレッシュ

心地よく体を動かし、軽く汗をかきたい方向け。運動不足を解消し、元気な体づくりを目指すクラスです。

☆☆☆
アクティブ

しっかり動いてリフレッシュしたい方向け。達成感を味わい、体力を向上させたいアクティブなクラスです。

番号	強度	教室名	時間	場所	対象	参加費	教室のコメント
1	☆☆☆	笑いヨガ	第1-3月曜日 10:00~11:30	寺泊文化センター	どなたでも	500円 ピジター800円	「最近、お顔から笑っていますか?」ハッピーを引き寄せる、笑いのエクササイズ。
2	☆☆☆	健康体操in野積	第1-3月曜日 13:15~14:45	野積センター	どなたでも	500円 ピジター800円	おしゃべりと体操で、心も体もポカポカ。
3	☆☆☆	Go.Go体操くらぶ	第1-3火曜日 10:00~11:30	青少年研修センター	どなたでも	500円 ピジター800円	一生、自分の足で歩き、笑い合える毎日。
4	☆☆☆	リズム体操	第1-3火曜日 13:30~15:00	寺泊コミュニティセンター	どなたでも	500円 ピジター800円	リズムで整う、一生歩ける体づくり。
5	☆☆☆	健康体操	第1-3水曜日 10:00~11:30 第2-4水曜日 13:30~15:00	寺泊コミュニティセンター	どなたでも	500円 ピジター800円	体がほぐれる、心が弾む。笑顔でつながる健康の箱。
6	☆☆☆	ダンスエクササイズ	第1-3水曜日 19:50~20:50	寺泊文化センター	18歳以上	500円 ピジター800円	音楽に身をまかせ、心も体も解き放つ。最高のデトックス時間を。
7	☆☆☆	男の体操	第2-4木曜日 10:00~11:30	寺泊コミュニティセンター	どなたでも	500円 ピジター800円	男だけの、気楽な時間。笑いど汗で、心も体も芯返る。
8	☆☆☆	ピンポン倶楽部	木曜日 10:00~11:00	寺泊スポーツセンター	どなたでも	200円 ピジター500円	ピン、ポン、パン! の合図で、笑顔がはじける。
9	☆☆☆	初めてのゴルフ	指定日曜日	ヨネックス練習場	どなたでも	別途ご案内	全8回で、夢のコースデビューへ。初心者から始める、大人のゴルフ。

ジュニア

番号	教室名	時間	場所	対象	参加費	教室のコメント
10	サッカー	木曜日 19:00~20:30	寺泊スポーツセンター	小学生~ (幼児も参加可能)	年間6,500円	「サッカーが大好き!」試合の勝ち負けよりも、仲間とボールを追いかけ楽しむのが好き。
11	ヒップホップ・ジュニア	月曜日 17:30~18:30	寺泊文化センター	小学4、5、6年生	月3,000円	おどろいて、たのしい!リズムにのって、はじける笑顔。
12	ヒップホップ・キッズ	月曜日 18:30~19:30	寺泊文化センター	幼児から	月3,000円	基礎から魅せるダンスへ。仲間とつくる、最高のムーブ!
13	ヒップホップ・一般	月曜日 19:30~20:30	寺泊文化センター	中学生以上	月3,000円	リフレッシュも、本気も。音に没入する、自分だけの時間。
14	ヒップホップ・ステップアップ	水曜日 18:45~19:45	寺泊文化センター	小学生	月3,500円	「できた!」「自信!」に変わる場所。表現力と技術をさらに磨く、ヒップホップステップアップクラス。
15	多様目スポーツ	土曜日 10:00~11:30	寺泊スポーツセンター	小学1~6年生	200円 ピジター500円	一生モノの「動けるカラダ」、遊びながら手に入れよう!
16	カヌー	指定日曜日 10:00~11:30	松沢町樹庫周辺	小学生	500円 ピジター1,000円	水辺でリフレッシュ、水上の散歩へ出かけよう!
17	ナイター野球	指定土曜日 19:00~20:30	寺泊野球場	小学生	200円 ピジター500円	はじめてでも、バットが振れる! 打てる! ナイターで楽しむ野球教室。
18	大河津子どもスポーツクラブ	木曜日 17:00~18:00	大河津小学校体育館	小学1~6年生	別途案内	広がる笑顔、のびのび放課後タイム。
19	寺泊子どもスポーツクラブ	月曜日 15:00~16:00	寺泊小学校体育館	小学1~6年生	別途案内	波のように力強く、明るく、たくましく。