



令和7年度

# NAGANO 健康スポーツ教室

## 教室要項

### 目次

---

●NAGANO 健康スポーツ教室概要	1
●教室のご参加にあたって	2
●コース紹介	3
●令和7年度 NAGANO 健康スポーツ教室 教室一覧 及び運営団体紹介	4～8

---

健康づくり・仲間づくり・生きがいをづくりのために、  
仲間と一緒にスポーツを始めましょう！

# NAGANO 健康スポーツ教室概要

## 1 主旨

この NAGANO 健康スポーツ教室は、スポーツや運動による健康増進の意識づくりやスポーツを通じた仲間づくりを目的として、参加者のニーズや地域の特性（人・風土・施設等）を踏まえ、多様性のあるスポーツ教室を目指します。

## 2 主催（運営団体）

### ●総合型地域スポーツクラブ

NPO 法人長野スポーツコミュニティクラブ東北、一般社団法人ながの北部スポーツクラブ、塩崎スポーツクラブ、一般社団法人 E-NAGANO スポーツクラブ、一般社団法人ゆたかのスポーツクラブ

### ●指定管理者

(株)フクシ・エンタープライズ、シンコースポーツ(株)

### ●長野市

## 3 対象者

市内在住・在勤の方（教室ごとに参加条件が異なります）

## 4 会場・回数等

教室一覧表（4 ページ）からご確認ください。

## 5 参加方法

教室へご参加いただくには、事前にお申し込み手続きが必要です。

教室のお申し込みは、令和 7 年 3 月上旬から受付が開始されます。

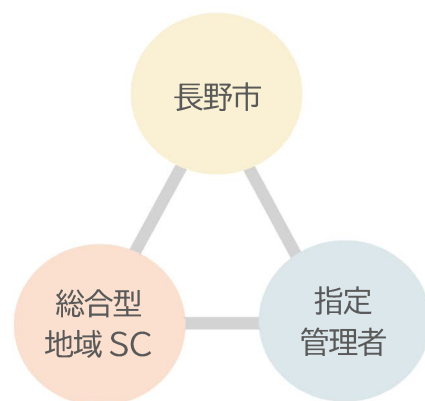
各教室によって受付日程が異なりますのでご注意ください。

※ 4 月から教室が開催されますが、教室の途中参加も可能です。

途中参加を希望される方は、スポーツ課または各運営団体へご連絡ください。

## 6 教室の管理・運営

スポーツ課及び総合型地域スポーツクラブ、指定管理者が連携して、教室の管理・運営を行っています。教室についてご不明な点、ご意見、ご要望がございましたら、各教室の運営団体までお問い合わせください。



---

# 教室のご参加にあたって

---

## 1 お申し込み・キャンセルについて

お申し込みは、指定された日時に各会場で行います。参加料は、各会場の受付の際にお支払いください。受付日時または期間以降でも、定員に達していない会場についてはお申し込みいただけます。教室をキャンセルされたい場合には、各運営団体まで早急にご連絡ください。場合によってはご返金できない場合がありますので、ご了承ください。

## 2 コースについて

ご自身に合ったコースをお選びいただけます。なお、申し込みの状況によっては、コースの統合やコース数を増やす場合があります。教室開始後にコースを変更したい場合は、各運営団体までご相談ください。

## 3 教室日程について

教室の詳しい日程は、受付または教室開始日にお配りするスケジュール表にてご確認ください。  
※都合により日程が変更になる場合があります。

※熱中症警戒アラートなどの発表状況により、教室を延期または中止とする場合があります。

## 4 欠席について

都合により欠席する場合のご連絡は不要です。

## 5 保険について（詳細は8ページ下部参照）

本教室は市が加入している「全国市長会市民総合賠償補償保険」が適用されます。教室参加中のケガによる通院などが補償の対象になります。

※教室への往復中は補償の対象外です。

※シンコースポーツ(株)が運営する教室は、別の保険が適用されます。

## 6 服装・持ち物について

運動しやすい服装と室内用シューズを着用し、筆記用具と飲み物をお持ちください。運動中は汗をかきますので、お茶や水よりもスポーツドリンクをおすすめします。座ってストレッチを行う場合がありますので、必要な方は床に敷くマットやタオル等をご用意ください。

## 7 駐車場について

駐車場の台数に限りがある施設については、なるべく徒歩・自転車・公共交通機関を利用し、お車の場合には乗り合わせの上ご参加ください。

## 8 その他

- (1) 教室とは関係のない寄付または勧誘行為は、固く禁止します。
- (2) 指導員および参加者の皆様の個人情報には教室以外の目的では使用いたしません。
- (3) 参加中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載、放映権は主催者に属するものとします。

## コース紹介

令和7年度は、全25コース開講します。自分のペースで色々な教室にチャレンジしてみましょう！

### ●若返り体操・多種目スポーツ/若返り体操・ソフトバレーボール/多種目スポーツ/ソフトバレーボール

けがの予防と体力増進のため、最初にストレッチや簡単な筋力トレーニングを行った後、ソフトバレーボールや卓球などのさまざまなスポーツを体験します。ソフトバレーボールコースは、ソフトバレーボールをメインに行います。

### ●シルバー体操/シルバーはりきり体操

ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなど、総合的な健康の維持・増進を図るコースです。

### ●生涯“現役”身体づくり

年齢に関係なく適度な運動(ストレッチ・脳トレ・ゲームなど)を積極的にすることで心身の健康を維持・増進します。

### ●ピラティス

正しい呼吸法で姿勢を整えながら、体の深層部分の筋肉(インナーマッスル)を鍛えて、バランスの良い心と体を目指します。体の歪み改善や肩こり・腰痛の解消、ストレス軽減など、様々な効果があります。

### ●はじめてのエアロビクス

音楽に合わせて全身を大きく動かす楽しい有酸素運動です。マスク生活で弱くなってしまった呼吸筋も刺激して疲れにくい身体を作りましょう。難しいことは考えず楽しく動きましょう！

### ●立って行うリズムフィットネス

人生100年時代！自分のことは自分で！音楽を使って筋肉・関節・脳を動かします。ソフトジムボールでコンディションも整えます。

### ●男性が楽しめるスポーツ教室

#### 筋トレ&多種目スポーツ/ストレッチ&健康体操/柳さんの男若返りサークル/メンズヨガ

男性が対象の教室です。ご自身に合った教室選びができます。

### ●チャレンジ！ニュースポーツ/NEWSポーツ交流会(篠ノ井・北レク)

最近注目のニュースポーツ“モルック”“アジャタ”“スポレック”などを楽しみましょう！

### ●ストレッチ&健康体操/ストレッチ&筋力トレーニング

体をケアするストレッチや体操、体幹トレーニングで身体を整え、日常生活におけるけが予防や体力の向上を目指します。初心者でも自分のペースで参加でき、リラックスしながら取り組むことができます。強度を上げたい方は筋力トレーニングがおすすめ。

### ●リズム体操&ストレッチ

音楽に合わせて簡単な手足のステップを踏む有酸素運動&マットの上で寝ながらのゆっくりストレッチを行います。筋力UPに効果あり。

### ●ストレッチポール®を使った体幹トレーニング/姿勢スッキリ・ストレッチポール®

#### ストレッチポール®DE姿勢改善/イスに座ってヨガ×体幹トレーニング/ステップ運動・イス体操&ストレッチ

ストレッチポールやイスなどの道具を使いながら、凝り固まった筋肉を調整し、体の可動域を上げ筋力も鍛えます。体力に自信のない方はイスを使った体幹トレーニングがおすすめ。

### ●身体のセルフメンテナンス&ストレッチ

腰膝など点検・ケアすることで健康な身体の状態を維持し、安全な日常生活を過ごすために、誰でも簡単にできる体操をゆっくり・丁寧に教えます。

### ●骨盤コンディショニング/修正ヨガ

身体の不調からくる姿勢の歪みなどを整えます(セルフコンディショニング)。筋肉(姿勢)のアンバランスが整うことで身体の不調(痛みなど)の緩和が期待できます。

### ●親子deわくわく運動あそび

いろいろな道具を使って、手遊び・かけっこ・バランス・リズム体操・かくれんぼなどの運動を、親子一緒に行います。

# 令和7年度NAGANO健康スポーツ教室 教室一覧

(一社)E-NAGANOスポーツクラブ ☎080-8914-6572/285-9120 ✉e-nagano@hb.tp1.jp

曜日	会場	コース	指導員	時間	開講日	回数	参加料
月	中条体育館	多目的スポーツ (ソフトバレーボール・卓球ほか)	山本 晴美	9:10~10:25	4月7日	各38	13,000円
	中条交流センター	ストレッチ&健康体操	池田 咲季	10:40~11:40			14,000円
	更北体育館	ソフトバレーボール	安部 想史	13:20~14:50			各15,500円
	長野Uスタジアム (第1会議室)	イスに座ってヨガ×体幹トレーニング	北原 恵実	17:30~18:30			
火	勤労者女性会館しなのき (トレーニングルーム)	ステップ運動・イス体操&ストレッチ	西澤 真由美	9:40~10:40	4月8日	各38	各15,500円
		ストレッチ&筋力トレーニング		10:55~11:55			
水	川中島体育館	多目的スポーツ (ソフトバレーボールほか)	北澤 幸子	9:10~10:25	4月9日	各38	13,000円
	丹波島こども園 TAS.HALL	生涯「現役」身体づくり	眞峰 景子	13:30~14:30			15,500円
	篠ノ井交流センター共和分館	ピラティス	村山 心み	19:15~20:15			14,000円
木	小松原体育館	身体のセルフメンテナンス&ストレッチ	北澤 幸子	9:20~10:20	4月3日	各38	14,000円
	古牧体育館	多目的スポーツ (ソフトバレーボールほか)	美谷島 寛子	9:30~10:45	4月10日		13,000円
		ストレッチ&筋力トレーニング		10:55~11:55			各14,000円
	更北公民館真島分館	親子deわくわく運動あそび	山本 晴美	10:30~11:30	4月17日		
長野Uスタジアム (第1会議室)	姿勢スッキリ・ストレッチポール®	西澤 真由美	11:00~12:00	4月3日	15,500円		
金	川中島体育館	多目的スポーツ (ソフトバレーボール・卓球ほか)	北澤 幸子	9:10~10:25	4月4日	各38	13,000円
	若穂公民館	ストレッチポール®を使った 体幹トレーニング	西澤 真由美	9:20~10:20	4月11日		14,000円
	若穂体育館	多目的スポーツ (ソフトバレーボール・卓球ほか)		10:45~12:00			13,000円
	安茂里体育館	リズム体操&ストレッチ	山本 晴美	13:45~14:45			14,000円
	丹波島こども園 TAS.HALL	はじめてのエアロビクス	宮澤 君衣	19:15~20:15	15,500円		

## ～(一社)E-NAGANOスポーツクラブ 紹介～

所在地: 〒381-2204 長野市真島町真島1515-4

誰もが(Everybody or Everyone) 毎日(Every day) 笑顔で運動(Exercise) を楽しむ(Enjoy)

「E-NAGANOスポーツクラブ」では、4歳児から80歳代のみなさんが市内の体育館などで身体を動かし、スポーツを楽しんでいます。

### 【教室(活動)内容】

**健康スポーツ教室**・・・ストレッチ体操や筋力トレーニングなどで健康的な身体づくりを目指します。

(NAGANO健康スポーツ教室会場)

**ランニング教室**・・・小学生～中学生と一般、バランスのとれた身体づくりと「走る・跳ぶ・投げる」の基本的な運動能力をたかめ走力を身につけます。

(長野運動公園補助競技場と南長野運動公園Uスタジアム屋内練習場他)

**キッズダンス教室**・・・5歳児～中学生、ダンスを通してリズム感・基礎体力・柔軟性等を身につけます。

(丹波島こども園TAS.HALL)

**キッズダンススクール**・・・丹波島こども園及びこぼろくろこども園の4歳児・5歳児の希望者



<http://e-nagano-sc.com>



# 令和7年度NAGANO健康スポーツ教室 教室一覧

塩崎スポーツクラブ ☎090-1884-6639

曜日	会場	コース	指導員	時間	開講日	回数	参加料
火	篠ノ井体育館	若返り体操・多種目スポーツ(前半)	脇坂 れい子	9:20~10:35	4月15日	29	10,500円
		若返り体操・多種目スポーツ(前半・冬期プラス)				39	14,000円
		若返り体操・多種目スポーツ(後半)	脇坂 れい子	10:40~11:55		29	10,500円
		若返り体操・多種目スポーツ(後半・冬期プラス)				39	14,000円
水	安茂里体育館	若返り体操・多種目スポーツ	脇坂 れい子	9:10~10:25	4月16日	30	10,500円
		若返り体操・多種目スポーツ(冬期プラス)				39	14,000円
	大豆島体育館	若返り体操・多種目スポーツ ※隔週開催	深谷 さよ子			16	5,600円
		若返り体操・多種目スポーツ(冬期プラス) ※隔週開催				22	7,700円
木	裾花体育館	若返り体操・多種目スポーツ	関 順子	9:10~10:25	4月17日	30	10,500円
		若返り体操・多種目スポーツ(冬期プラス)				40	14,000円

## ～塩崎スポーツクラブ 紹介～



長野市篠ノ井塩崎3333(塩崎小学校内) ホームページ: <http://www.shiospo12.jp/>



**しおスポは今年12日目 ～ 健康・三世代・コラボレーション ～**  
 きっと見つかる、あなたにぴったりの教室！元気な仲間、大募集中！

### 【教室(活動)内容】

定期教室・・・卓球、バドミントン

サークル・・・フットサル、スポーツウエルネス吹矢、ストレッチ & 筋カトレーニング、ヨガ(女性限定)、太極拳、子どもチャレンジクラブ、小・中学生ヒップホップダンス(SHIOZAKI SHINE'S)

※2025年度は変わる可能性がございますので、詳細は2025年3月頃のホームページ掲載の入会パンフレットをご確認ください。

連携事業・・・長野市スポーツ課、関係団体様と連携して各種事業を行っています！(主なイベント：塩崎スポーツフェスティバル)

【活動会場】 塩崎体育館、塩崎小学校体育館、篠ノ井交流センター塩崎分館、篠ノ井西中学校

(一社)ゆたかのスポーツクラブ ☎262-1755

曜日	会場	コース	指導員	時間	開講日	回数	参加料
水	豊野体育館 豊野防災交流センター	若返り体操・ソフトバレーボール ※冬期は豊野防災交流センターで開催	若月 幸代	10:40~11:55	4月16日	30	12,000円

## ～(一社)ゆたかのスポーツクラブ 紹介～

〒389-1105 長野市豊野町豊野624 豊野体育館内 クラブハウス

**ゆっくり たのしく かたを組んで のびのび と !!**



イベント：・スポーツフェスティバル(ドッジボール、ソフトバレー、バスケットボールほか)

サークル：・えんでるクラブ(ウォーキング、登山ほか)・バスケットボールクラブ(小中一般)

・ソフトハイキュークラブ(ソフトバレーボール)・豊野中学校運動部

・ナイターソフトボール協会・キッズバスケットボール(幼児)

連携事業：・長野市スポーツ課 北部総合型クラブ連合 フクシエンタープライズ

・地域いきいきスポーツDay

・NAGANOスポーツ・パラススポーツフェスティバル

【問い合わせ】

H P : ゆたかのスポーツクラブで検索してください

mail : yutakanosc@yahoo.co.jp

# 令和7年度NAGANO健康スポーツ教室 教室一覧

(一社)ながの北部スポーツクラブ ☎090-4829-8903(土・日曜日、祝休日10:00~18:00)

曜日	会場	コース	指導員	時間	開講日	回数	参加料
火	北部保健センター	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング①	西澤 真由美	13:15~14:15	4月15日	各20	各8,000円
		ストレッチポール®を使った体幹トレーニング②		14:30~15:30			
水	浅川公民館	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング①	桃林 みち子	9:30~10:30	4月9日	各30	12,000円 10,500円 12,000円 10,500円
		ストレッチポール®を使った体幹トレーニング②		10:45~11:45			
	芹田体育館	ストレッチ&健康体操		9:30~10:30	4月16日		
		若返り体操・多種目スポーツ		10:40~11:55			
金	三輪体育館	チャレンジ! ニュースポーツ	中村 千佳	9:30~10:30	4月4日	各20	10,000円 9,000円
		若返り体操・ソフトバレーボール		10:40~11:55			
	長野運動公園総合体育館 サブアリーナ(半面)	ストレッチ&筋力トレーニング		9:30~10:30	4月11日		
		若返り体操・ソフトバレーボール		11:00~12:15			

## ~(一社)ながの北部スポーツクラブ 紹介~

(ホムァ°-ジ) : <http://www.nh-sc.net/>

### クラブスローガン 『スポーツでつながろう!』

箱清水・上松・浅川・檀田地区のスポーツ好きが集まった手づくりの小さなクラブです。さあ一緒に体を動かしてみませんか?

#### 【教室(活動)内容】

- ★硬式テニス教室(親子クラス・一般クラス):土曜日の午後(長野市営緑ヶ丘テニスコートにて)
- ★コア・コンディショニング教室:火曜日・水曜日・金曜日昼&夜(芹田公民館・中部公民館・城山公民館・檀田地区センター)

教室やサークルのことなど、お気軽にお問合せ下さい



#### 【サークル活動】

- ★箱清水スポーツ吹き矢同好会
- ★ALL ONE'S テニスクラブ(長野市テニス協会加盟)
- ★ながの北部ソフトテニスクラブ(長野県中体連主催大会参加申請済地域クラブ)

#### 【体験イベント】

- ★モルック・アジャタ・ボッチャ・スポレック・ノルディックウォーキングなど

NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北 ☎080-7560-3421

曜日	会場	コース	指導員	時間	開講日	回数	参加料
月	更北体育館 更北公民館真島分館	立って行うリズムフィットネス ※3回/月	宮澤 君衣	10:40~11:55	4月7日	32	11,520円 ※ソフトジムボール代 別途1,500円
水	柳原体育館	若返り体操・多種目スポーツ	関 順子	10:40~11:55	4月9日	40	14,400円
木	古里体育館	若返り体操・多種目スポーツ	桃林 みち子	10:40~11:55	4月10日	30	10,800円
金	長沼体育館	男性のための体づくり講座 ~柳さんの、男若返りサークル~	柳見沢 宏	10:40~11:55	4月4日	40	14,400円

## ~NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北 紹介~

(長野市大町9 4 5 ホムァ°-ジ) : <http://www.ngn.janis.or.jp/~supocomi/>

### スポーツで地域をつなげたい ~みんななかま~

東北中学校区(古里・柳原・長沼など)のスポーツ仲間が集まって「スポーツで地域をつなげる」と声を掛け合い、平成12年の7月に創設しました。みんなでスポーツに関わりながら楽しく活動を続けていきたいと思っています。健康スポーツ教室で、あなたも一歩踏み出して若返りましょう。

#### 【教室(活動)内容】

- ★サークル・・・バスケット、バドミントン、バウンドテニス、ウォーキング他
- ★スポコミ東北クラブ・・・中学生を中心とした各種競技スポーツ活動
- ★キッズアドベンチャーワールド・・・小学生を対象にした遊びの場(放課後活動)



# 令和7年度NAGANO健康スポーツ教室 教室一覧

(株)フクシ・エンタープライズ ☎217-5196

※参加料は年間3期払

曜日	会場	コース	指導員	時間	開講日	回数	参加料
火	ホワイトリング	メンズヨガ	石田 幸子	19:00~20:00	4月8日	36	6,240円 4,8,12月払
	昭和の森公園 フィットネスセンター	シルバーはりきり体操	(株)フクシ・エンター プライズ	10:00~11:00		30	5,000円 3,9,12月払
水	ホワイトリング	ストレッチ&筋力トレーニング	(株)フクシ・エンター プライズ	9:30~10:30	4月9日	各30	5,200円 3,9,12月払
	浅川体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	(株)フクシ・エンター プライズ	13:30~14:45			4,000円 3,9,12月払
木	ホワイトリング	ストレッチポール®DE姿勢改善	西澤 真由美	19:00~20:00	4月10日	各36	6,240円 4,8,12月払
	昭和の森公園 フィットネスセンター	骨盤コンディショニング	塩原 照子	10:00~11:30			6,000円 3,7,11月払
		中条体育館	シルバー体操	(株)フクシ・エンター プライズ		10:45~11:45	各30
	若返り体操・ソフトバレーボール	中村 千佳	10:00~11:15	5,000円 3,9,12月払			
金	ホワイトリング	シルバーはりきり体操	(株)フクシ・エンター プライズ	9:30~10:30	4月11日	30	5,200円 3,9,12月払
		修正ヨガ	塩原 照子	10:00~11:30		36	6,240円 3,7,11月払
	松代体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	深谷 さよ子	9:10~10:25		各30	4,000円 3,9,12月払
				13:30~14:45			4,000円 3,9,12月払
	篠ノ井体育館	篠ノ井NEWSスポーツ交流会	(株)フクシ・エンター プライズ	13:00~14:00		各15	2,500円 3,9,12月払
	北部スポーツ・ レクリエーションパーク	北レクNEWSスポーツ交流会	(株)フクシ・エンター プライズ	10:15~11:15			4月18日

## ～(株)フクシ・エンタープライズの紹介～

【教室内容】 ソフトバレーボール、シルバー体操等

★ホワイトリング ☎283-7977

(真島町真島2268-1 ホームページ: <http://www.whitering.jp>)

… アリーナ: シルバー体操、健康ウォーキングなど

スタジオ: ZUMBA、姿勢改善ヨガ、ナイトヨガ、美魔女ボディメイクなど



★茶臼山スポーツ施設 篠ノ井体育館 ☎292-5443

(篠ノ井岡田2060-2 ホームページ: <https://www.chausu.jp>)

… シルバー体操(3コース)、シェイプアップ、ラリーテニス、サッカースクール など



★昭和の森公園フィットネスセンター ☎295-3055

(上野2丁目120-13 ホームページ: <https://showanomori-nagano.jp/>)

※体操教室のお問い合わせは、北部スポーツ・レクリエーションパークまで



★北部スポーツ・レクリエーションパーク ☎266-0582

(長野市 三才1981-1 ホームページ: <http://www.hokureku.jp>)

… ロコモ体操、健康体操、ヨガ、キッズ体育、フットサルスクール など



★浅川体育館、中条体育館、松代体育館 ☎217-5196



# 令和7年度NAGANO健康スポーツ教室 教室一覧

シンコースポーツ(株) ☎244-7555(月曜日を除く)

曜日	会場	コース	指導員	時間	開講日	回数	参加料 (都度払い)
水	長野運動公園 総合体育館 サブアリーナ	若返り体操・多種目スポーツ	安部 想史	9:10~10:25	4月9日	各40	各350円
		ストレッチ&健康体操		10:35~11:50			

シンコースポーツ(株) ☎293-4048(火曜日を除く)

曜日	会場	コース	指導員	時間	開講日	回数	参加料 (都度払い)
木	南長野運動公園 体育館	多種目スポーツ・ストレッチ&健康体操	西澤 真由美	9:20~10:35	4月3日	各30	各350円
		若返り体操・ソフトバレーボール	若月 幸代	10:45~12:00			

## ～シンコースポーツ(株) 紹介～

【教室内容】卓球、ソフトバレーボール、ストレッチ、体幹トレーニング、ウォーキング指導 など  
「明るく！楽しく！元気よく！」健康の維持・増進を目指しましょう！

★長野運動公園（吉田5丁目1-19 ホームページ：<http://www.aqua-wing.jp/>）  
フロア … 太極拳、カラダ・脳活、エアロビクス、ピラティス、キッズヒップホップ など

★南長野運動公園（篠ノ井東福寺320 ホームページ：<http://www.minaminagano.jp>）  
スタジオ … エアロビクス、ステップ、ベリーダンス、ウェービング、キッズHIPHOP など



スポーツ課 ☎224-7804(月～金曜日8:30～17:15)

曜日	会場	コース	指導員	時間	開講日	回数	参加料
火	長野運動公園総合体育館	男性が楽しめる筋トレ&多種目スポーツ	安部 想史	9:30~10:45	4月8日	各30	13,300円
水	古里体育館	男性が楽しめるストレッチ&健康体操	美谷島 寛子	9:20~10:20	4月9日		10,500円
木	塩崎体育館	男性が楽しめる筋トレ&多種目スポーツ	安部 想史	10:40~11:55	4月10日		10,500円
	長野Uスタジアム (第1会議室)	男性が楽しめるストレッチ&健康体操	美谷島 寛子	13:30~14:30			13,400円

## 保険について

教室参加中は、「全国市長会市民総合賠償補償保険」が適用されます。教室の参加に伴い、自動的に保険に加入されますので、申込みの手続きは不要です。教室参加中の急なケガによる通院などが補償の対象となり、教室への往復中は補償の対象外です。

ケガ等が発生した場合は、長野市スポーツ課（☎:026-224-7804）が保険適用の手続きを進めますので、お早めにご連絡いただきますようお願いいたします。

（※シンコースポーツ(株)が担当する教室は別の保険が適用されますので、シンコースポーツ(株)へのご連絡をお願いいたします。）

## 【保険金額 参考】

入院補償保険金額		通院補償保険金額	
入院日数	保険金額	通院日数	保険金額
1日～5日	10,000円	1日～5日	5,000円
6日～15日	30,000円	6日～15日	10,000円
16日～30日	60,000円	16日～30日	30,000円
31日～60日	90,000円	31日～60日	45,000円
61日～90日	120,000円	61日以上	60,000円
91日以上	150,000円		