



令和8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8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・生きがいを創るために、
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

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”を目的として実施します。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）

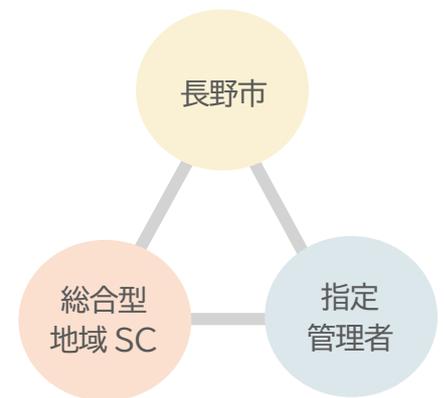
●総合型地域スポーツクラブ

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、事前にお申込み手続きが必要です。

申込み受付は、令和8年3月上旬頃から開始します。

※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。

※教室は原則4月から開講しますが、途中参加も可能です。

途中参加を希望される方は、各運営団体または長野市スポーツ課へご連絡ください。

6 教室の管理・運営

長野市（スポーツ課）、総合型地域スポーツクラブ及び指定管理者が連携し、教室を運営しています。教室についてご不明点などがございましたら、各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 お申込み・キャンセルについて

お申込みは、指定された日時・会場で受け付けます。参加料は、お申込みの際にお支払いください。（定員に達していない教室は、申込受付日時以降でもお申込みいただけます。）

教室をキャンセルされたい場合は、各運営団体へ早急にご連絡ください。キャンセルされる場合でもお支払いいただいた参加料は原則ご返金いたしませんので、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、申込みの状況によって、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、申込み受付時または教室開始日に配布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発令などにより、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。

※会場までの移動中の事故など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がおすすめです。座ってストレッチを行う教室に参加する場合、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運営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

自分のペースで、いろいろ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/ソフトバレーボール/卓球・ボールゲーム/好きな運動を楽しもう！（卓球ほか）

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・卓球コースは、それぞれソフトバレーボール・卓球をメインに行います。）

●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。

●足踏みステップdeずっと歩ける体づくり

足踏み運動により、無理なく下半身の筋力・バランス力・持久力を高めることで、いつまでも自分の足で歩き続けられる体づくりを目指します。

●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！

●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

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/シルバーはりきり体操/いきいき健康体操/ 身体のセルフメンテナンス&ストレッチ

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。

●ストレッチポール®を使った体幹トレーニング・姿勢改善/ゴムチューブ&ストレッチポール®/ ミニボールでコアストレッチ

姿勢改善や体幹強化に興味がある方におすすめ。ストレッチポールなどを使って、凝り固まった筋肉を調整し、体の可動域を上げながら筋力も鍛えます。

●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いながら、親子で一緒に手遊び・かけっこ・バランス・リズム体操・かくれんぼなどを行います。

令和8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(予定)	参加料
月	信州新町体育館	ソフトバレーボール・卓球	山本 晴美	9:10~10:25	4月6日	各38	各14,000円
		卓球・かんたんボールゲーム		10:35~11:50			
	信州新町体育館 (会議室・研修室)	一生使える体づくり ゴムチューブ&ストレッチポール®	西澤 真由美	10:40~11:40			16,000円
	更北体育館	ソフトバレーボール	安部 想史	13:20~14:50			15,500円
火	勤労者女性会館しなのき (トレーニングルーム)	足踏みステップdeずっと歩ける体づくり	西澤 真由美	9:40~10:40	4月14日	各38	各16,000円
		ミニボールでコアストレッチ		10:55~11:55			
水	川中島体育館	多種目スポーツ (ソフトバレーボール)	北澤 幸子	9:10~10:25	4月8日	各38	14,000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
木	小松原体育館	身体(からだ)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9日	各38	各14,000円
	古牧体育館	多種目スポーツ (ソフトバレーボール)	美谷島 寛子	9:30~10:45	4月2日		
		ストレッチ&筋力トレーニング		10:55~11:55			
	更北体育館	親子deわくわく運動あそび(春) ※1	山本 晴美	10:30~11:30	4月9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16日	16,000円		
金	川中島体育館	多種目スポーツ (ソフトバレーボール・卓球ほか)	北澤 幸子	9:10~10:25	4月3日	各38	各14,000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17日		
	若穂体育館	好きな運動楽しもう! イス体操・ソフトバレーボール・卓球・スポンジテニス		10:45~12:00			
	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		

※1…対象は、長野市在住・在勤の2~3歳児とその保護者

~(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)

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るこども園の4歳児・5歳児の希望者

地域クラブ活動…Jr.陸上クラブ、Jr.ソフトテニスクラブ(犀川以南の中学生)



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



令和8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(予定)	参加料
火	篠ノ井体育館 (※4、5月川中島体育館)	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28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	川合新田体育館	若返り体操・多種目スポーツ	深谷 さよ子	9:10~10:25	4月8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
	安茂里体育館 (※5月~7月上旬 小松原体育館)	若返り体操・多種目スポーツ	脇坂 れい子		5月13日	26	9,000円
		若返り体操・多種目スポーツ (冬期プラス)				36	12,500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16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13年目 ～ 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】

卓球、バドミントン

フットサル、ストレッチ&筋力トレーニング、ヨガ(女性限定)、太極拳、子どもチャレンジクラブ、

※2026年度は変わる可能性がございますので、詳細はホームページをご確認ください。(2026年3月頃に掲載予定)

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(予定)	参加料
水	豊野体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	若月 幸代	10:40~11:55	4月8日	40	16,000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】

HP：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8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(予定)	参加料
月	北部勤労者 活躍支援センター	ストレッチ&筋力トレーニング	脇坂 れい子	13:30~14:30	6月1日	各20	14,000円
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 ストレッチポール®を使った体幹トレーニング②	西澤 真由美	13:15~14:15 14:30~15:30	4月14日		各8,000円
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 ストレッチポール®を使った体幹トレーニング②		桃林 みち子	9:30~10:30 10:45~11:45	4月15日	
	芹田体育館	ストレッチ&健康体操 若返り体操・多種目スポーツ	9:30~10:30 10:40~11:55		4月8日	各30	12,000円 10,500円
金	三輪体育館	チャレンジ!ニュースポーツ	中村 千佳	9:15~10:30	4月10日	各30	12,000円
		若返り体操・ソフトバレーボール		10:40~11:55	4月17日		10,500円

~(一社)ながの北部スポーツクラブ 紹介~

(ホームページ): <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)
- ★ジュニアソフトテニス教室:木曜日夜(豊野体育館)

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】

- ★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(東部中部活動地域展開クラブ)
- ★さくらソフトテニスクラブ(桜ヶ岡中部活動地域展開クラブ)
- ★緑ヶ丘ソフトテニスクラブ(北部中部活動地域展開クラブ)

【体験イベント】

- ★モルック・アジャタ・ポッチャ・スボレック・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(予定)	参加料
月	更北体育館 更北公民館真島分館	リズムフィットネス	宮澤 君衣	10:40~11:55	4月13日	35	14,000円 ※ソフトジムボール代別添1,500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9日	40	15,200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10日	40	15,200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945 ホームページ): <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し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8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(予定)	参加料(※)
火	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	5月12日	30	5,000円/期
	ホワイトリング	メンズヨガ	石田 幸子	19:00~20:00	4月7日	36	6,240円/期
水	ホワイトリング	ストレッチ&筋カトレニング	(株)フクシ・エンター プライズ	9:30~10:30	4月8日	各30	5,200円/期
木	昭和の森公園 フィットネスセンター	ソフトバレーボール	中村 千佳	10:00~11:15	5月14日		36
		骨盤コンディショニング	塩原 照子	10:00~11:30	4月9日	36	6,000円/期
	北部スポーツ・ レクリエーションパーク	いきいき健康体操	(株)フクシ・エンター プライズ	10:30~11:30		30	5,200円/期
	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	19:00~20:10	4月16日	36	6,240円/期
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10日	30	5,200円/期
		修正ヨガ	塩原 照子	10:00~11:30		36	6,240円/期
	松代体育館	ソフトバレーボール(午前コース)	深谷 さよ子	9:10~10:25		各30	4,000円/期
		ソフトバレーボール(午後コース)		13:30~14:45			4,000円/期

~(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、フットサルスクール 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

★松代体育館 ☎217-5196



令和8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(予定)	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8日	各40程度	各500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(予定)	参加料(都度払い)
木	南長野運動公園 体育館	若返り体操・多種目スポーツ	西澤 真由美	9:20~10:35	5月14日	各40	各500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、ヨガ、ハワイアンフラ、ピラティス、子ども体操教室 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、ウェーブリング、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(予定)	参加料
火	長野運動公園総合体育館 メインアリーナ	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7日	30	14,000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8日	29	10,200円
木	塩崎体育館 〔※4月～7月上旬 川中島体育館〕	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9日	30	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		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		