

スポフェスコラボVer.

地域いきいき
スポーツDAY

北部スポーツ・レクリエーションパーク

第3日曜日は
市民スポーツの日

10/18日

長野市民ならだれでも**無料**

事前受付不要 当日参加OK 雨天決行

今年のスポフェス北レク会場は「地域いきいきスポーツDAY」と共催！

小学生ソフトテニス体験会

定員／20名 対象／小学生 時間／10:00～12:00
協力団体／一般社団法人ながの北部スポーツクラブ・
ながの北部STC・さくらSTC・緑ヶ丘STC
実施内容／中学校に進学したらソフトテニスをやってみたいと思う
小学生にソフトテニスを体験してもらいます。

親子テニス体験会

定員／10組程度 対象／小学生とその保護者 時間／13:00～15:00
協力団体／一般社団法人ながの北部スポーツクラブ・ALL ONE'S TC
実施内容／硬式テニスの初心者向けのラケットとボールを使い、
親子でテニスを体験します。少しでも基礎を覚えればコーチとラリ
ーもできますよ！

ボッチャ・モルック体験会

定員／なし 対象／だれでも 時間／10:00～12:00、13:00～15:00
協力団体／一般社団法人ゆたかのスポーツクラブ
実施内容／年齢に関係なく、一緒に楽しめるニュースポーツを
体験しよう。

誰でも気軽に楽しめる「NEWスポーツ体験」

定員／なし 対象／だれでも 時間／10:00～12:00、13:00～15:00
協力団体／NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北
実施内容／ディスゲッター、スマイルボーリング、囲碁ボール、フリ
ースローなどのニュースポーツ体験。一人でもグループでもOK

信州キッチンカーフェスティバル

定員／なし 対象／だれでも 時間／10:00～15:30
協力団体／信州キッズスポーツ協会
実施内容／キッチンカーでの飲食の販売を行います。

キラキラ★マルシェ～ハンドメイド雑貨市～

定員／なし 対象／だれでも 時間／10:00～15:30
協力団体／キラキラ★マルシェ
実施内容／雑貨などの販売、体験を行います。

管理棟会議室

家族でピンポン

定員／なし 対象／だれでも 時間／10:00～12:00
協力団体／NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北
実施内容／家族でピンポンを楽しみましょう。めざせ100回ラリー！

管理棟会議室

AR災害シミュレーション

定員／なし 対象／だれでも 時間／13:00～15:30
実施内容／AR技術を活用した災害シミュレーションを実施します。

芝生広場

青空ヨガ

定員／なし 対象／だれでも 時間／10:00～11:00
実施内容／屋外で気持ち良くヨガを楽しみましょう

問い合わせ

北部スポーツ・レクリエーションパーク

長野市三才1981-1 TEL: 026-266-0582

スケジュールなどの
詳しい情報はコチラ

AC長野パルセイロ

信州ブレイブウォリアーズ

ポアールス長野フットサルクラブ

抽選で各10組**20名様に** ホームゲーム **無料ご招待！**

当日実施する体験会や教室に参加された方の中から抽選で、各10組20名様に、AC長野パルセイロor信州ブレイブウォリアーズorポアールス長野フットサルクラブ各ホームゲームの無料招待券をプレゼントします！

※教室及び体験会は、実行委員会主催のものに限ります。

申込方法
当日参加される体験会または教室にて、応募券をお配りします。応募券に必要事項を記入し、各会場に設置してある応募箱に投函してください。

当選発表
当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。観戦の詳細については、当選者へ招待券とともにご案内いたします。

観戦対象試合

AC長野パルセイロ	ホームゲーム全試合 場所:長野Uスタジアム
信州ブレイブウォリアーズ	ホームゲーム全試合 場所:ホワイトリング
ポアールス長野フットサルクラブ	ホームゲーム全試合 場所:ホワイトリング・ことびきアリーナ千曲

※試合日程は、各チームの公式ホームページでご確認ください。

会場案内

長野運動公園総合運動場
長野市吉田5丁目1-19

南長野運動公園総合運動場
長野市篠ノ井東福寺320

北部スポーツ・レクリエーションパーク
長野市三才1981-1

ホワイトリング
長野市真島町真島2268-1

サンマリンながの
長野市松岡226-7

ホワイトリング
長野市真島町真島2268-1

サンアップル
長野市下駒沢586

篠ノ井体育館
長野市篠ノ井岡田2059-1

第53回 NAGANO スポーツ・パラスポーツフェスティバル

53rd NAGANO SPORTS・PARA SPORTS FESTIVAL!

2026**10/18**SUN日開催!

参加無料

参加者大募集!

長野市在住・在勤の方ならどなたでも無料でご参加いただけます！

NAGANOスポーツ・パラスポーツフェスティバルは、総合型地域スポーツクラブ・地域密着型プロスポーツチーム・行政機関等が連携し、市民のみなさまに多様なスポーツ・パラスポーツ体験の機会を提供するイベントです。

長野運動公園総合運動場会場

長野市吉田5丁目1-19

おやこで遊ぼう!誠お兄さんの運動教室

会場／サブアリーナ
参加対象／3歳児～小学校3年生までのお子様とその保護者
定員／お子様70名とその保護者(※大人ののみ・こどものみの参加不可)
時間／受付:10:00～、体験:10:30～11:00
持ち物／運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物

事前受付

AI測定で向いているスポーツが分かる!? DigSports体験会

当日参加可
会場／メインアリーナ
参加対象／小学生以上(大人も大歓迎!)
定員／なし 時間／9:30～16:00
持ち物／運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物

DigSports

実施内容／大阪・関西万博にも出展! AIが身体能力を分析し、74種目の中からあなたに合ったスポーツを提案します。

体力・健康チェック キャラバン&体力測定

事前受付 当日参加可
会場／メインアリーナ
協力団体／スポーツ推進委員、常葉大学
参加対象／一般の方 定員／50人
時間／9:30～12:00
持ち物／運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物

実施内容／自分の身体や健康の状態を確かめたい方!フレイル予防チェック、体力チェックなど、身体の内外をチェックし、いきいきと元気な身体づくりを目指しましょう!
※実施内容例:握力、長座体前屈、下半身の筋力を測定する2ステップ・立ち上がりテストなど

実施内容／楽しい遊びや運動がいっぱい!誠お兄さんと一緒に、おやこで楽しくからだを動かそう!

【主催】NAGANOスポーツ・パラスポーツフェスティバル実行委員会(事務局:長野市スポーツ課) 【後援】信濃毎日新聞社、NHK長野放送局、SBC信越放送、NBS長野放送、TSBテレビ信州、abn長野朝日放送、長野市民新聞社、FMせんこうじ、INC長野ケーブルテレビ

【協賛】イオンビッグ(株)、長野商工会議所

申込期間 令和8年9月16日(水)～10月7日(水)

申し込み方法 「事前受付」が必要な教室、体験会は、右記QRコードよりお申込みください。

申込はこちら!

●申込み多数の場合、期間内であっても受付を締め切る場合があります。●教室・体験会によっては、服装や持ち物に指定がございます。●雨天時は中止をする場合があります。

NAGANOスポーツ・パラスポーツフェスティバル全体に関するお問い合わせ

〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地 長野市スポーツ課内
NAGANOスポーツ・パラスポーツフェスティバル実行委員会事務局 MAIL:sports@city.nagano.lg.jp TEL:026-224-7804

長野運動公園総合運動場会場 長野市吉田5丁目1-19

パルクール体験会

会場／メインアリーナ
協力団体／ながなんPK
参加対象／小学生以上
定員／各20名
時間／10:00～11:00、
12:30～13:30、14:30～15:30
持ち物／運動できる服装、
室内シューズ、タオル、飲み物



実施内容／パルクールの動きを使った、
体力測定感覚でできるパルクール体験！
子どもから大人まで誰でも体験可能！

ウォーキングサッカー体験会

会場／メインアリーナ
協力団体／WVS安曇野(ウォーキングサッカーあづみの)
参加対象／だれでも 定員／なし 時間／13:00～16:00
持ち物／運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物



実施内容／多世代交流をしながら、無理のない軽運動を楽しめる
歩くスポーツ教室です。

あそベースボール体験会

会場／サブアリーナ 協力団体／北信地区野球協会
参加対象／年中、小学生(保護者同伴) 定員／30名
時間／受付14:00～14:30、体験会14:30～16:00
持ち物／運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物



実施内容／ボールキャッチ、ベースランニングリレー、ストラック
アウト、バッティングを体験し、簡単なルールでゲームをやってみよう

ニュースポーツ体験会

会場／メインアリーナ
協力団体／長野市障害者スポーツ協会、
長野市パラスポーツ指導員
参加対象／小学生以上
(小学生は保護者同伴)
定員／なし
時間／9:30～12:00
持ち物／運動できる服装、
室内シューズ、タオル、飲み物



実施内容／ゲーム感覚で楽しみなが
できる数種類のニュースポーツ体験！

ビームライフル・ピストル射撃体験会

会場／卓球場 協力団体／長野市スポーツ射撃協会、
長野県ライフル射撃競技 参加対象／小学校4年生～
高校3年生(小学生は保護者同伴)
定員／30名 時間／受付9:30～10:00、体験 10:00～15:00
持ち物／運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物



ビームライフル・ピストルは
「光」を発射する光線銃で安全です。

実施内容／撃ち方は簡単に的に当たった点数が表示されるので楽し
いです。

会場／アクアウイングフロア

参加対象／高校生以上 定員／15名

やさしい太極拳

時間／9:30～10:15
持ち物／運動できる服装、飲み物
実施内容／衝撃が極めて少ない全身運動として身体に
負担をかけずにどなたでもおこなうことができます。

DISCO WORLD

時間／12:15～13:00
持ち物／室内シューズ、運動できる服装、飲み物
実施内容／ディスコサウンドの定番ステップをフィット
ネス風にアレンジしたエクササイズです。

J-POPハワイアンフラエクササイズ

時間／10:25～11:10
持ち物／運動できる服装、室内シューズ、飲み物
実施内容／昭和・平成のJ-POPにのせてハワイアンフラ
のステップを踏み新しいエクササイズです。

太極舞

時間／13:10～13:55
持ち物／室内シューズ、運動できる服装、飲み物
実施内容／中国の伝統武術や舞踊の要素を取り入れた
老若男女楽しめるエクササイズです。

ザ・サーキット®

時間／11:20～12:05
持ち物／室内シューズ、運動できる服装、飲み物
実施内容／シンコースポーツオリジナルプログラムです。有酸素
運動と筋力トレーニングを音楽に合わせておこないます。

ヨガ

時間／14:05～14:50
持ち物／運動できる服装、飲み物
実施内容／心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得
るヨガです。

サンマリンながの(リサイクルプラザ) 長野市松岡2-26-7

水中運動会

会場／サンマリンながのプール
協力団体／長野市障害者スポーツ協会、
株式会社日本水泳振興会、
アダプテッド水泳サングラフ
参加対象／小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
定員／20人 時間／受付12:30～、体験13:00～14:30
持ち物／水着、ゴーグル、スイムキャップ、タオル



定員に達していなければ当日参加もOKです！
実施内容／流水プールや波プールで
運動会を楽しもう！

簡易体力測定会

会場／サンマリンながのスタジオ
参加対象／高校生以上 定員／20名
時間／受付9:45～、体験9:45～10:45
持ち物／運動できる服装、
室内シューズ、飲み物、タオル



実施内容／簡易的な体力測定
(握力、長座体前屈、反復横跳びなど)

ピックルボール体験会

会場／リサイクルプラザ2階大会議室
参加対象／小学生以上 定員／20人
時間／①受付13:00～、体験13:30～14:30
②受付14:30～、体験15:00～16:00
持ち物／運動できる服装、室内シューズ、
飲み物、タオル ※着替える場所がないため、
動きやすい恰好でお越しください。



実施内容／今話題のピックルボールを体験しよう！！

はじめて筋トレシェイプ

会場／サンマリンながのスタジオ
参加対象／高校生以上 定員／20名
時間／受付10:45～、体験11:00～11:45
持ち物／運動できる服装、
室内シューズ、飲み物、タオル



実施内容／どなたでも気軽に参加でき
るレッスンです。基本的な動きを音楽にのせて、
楽しくトレーニングをしましょう。

南長野運動公園総合運動場会場 長野市篠ノ井東福寺320

AC長野パルセイロ アスレチッククラブスポーツ体験会

会場／長野リスタジアム屋内練習場
協力団体／AC長野パルセイロ、
AC長野パルセイロアイスホッケーチーム、
AC長野パルセイロ・バドミントンクラブ
参加対象／小学生(保護者同伴) 定員／45人
時間／集合10:45(総合受付前)、体験11:00～12:00
持ち物／運動できる服装、飲み物、運動靴



お子様1名につき大人チケット1枚
プレゼント!
お子様は夢バスポートで観戦無料
同日開催のJ3リーグ第9節
奈良クラブ戦(14時キックオフ)
大人チケット1枚をプレゼント

実施内容／3競技(サッカー、アイスホッケー、バドミントン)を体験しよう！



10月3日(土)開催
申込期間:
9月16日(水)～
9月30日(水)

スタジオプログラム

会場／スタジオ 対象／一般の方
持ち物／運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ

事前受付 当日参加可



※申込みは、10/7(水)までに南長野
運動公園体育館(TEL:026-293-4048)へ

バレエエクササイズ

時間／9:25～10:15 定員／20人
バレエの要素を取り入れたフロアエクササイズです。
どなたでも無理なく行えます。

ストレッチ&ピラティス

時間／10:30～11:15 定員／20人
ストレッチで体をほぐし、ピラティスで体幹を整えます。
姿勢改善や柔軟性アップを目指しましょう。

LesMILLS BODYJAM

時間／11:30～12:15 定員／20人
様々な音楽ジャンル・カルチャーそしてダンスを
組み合わせたワークアウトです。

LesMILLS BODYPUMP

時間／12:30～13:15 定員／10人
バーベルを使用し、低負荷公開数のウェイトトレーニングを行う
有酸素運動を主体としたスタジオレッスンプログラムです。

LesMILLS BODYCOMBAT テクニックVer

時間／13:30～14:00 定員／20人
空手やボクシングなど様々な格闘技の動きを取り入れた
ワークアウトです。動きを丁寧に教えます。

LesMILLS BODYCOMBAT

時間／14:15～15:00 定員／20人
空手・ボクシング・テコンドー等、様々な格闘技の動きを取り入れた
ワークアウトです。仮想の相手にパンチやキック動作で身体を
ひねり腹筋運動効果に期待できるプログラムです。

中級ステップ

時間／15:15～16:00 定員／20人
ステップの基本動作からコンビネーションを行い体力向上・
脂肪燃焼が期待できるクラスです。

DHW X

時間／16:15～17:00 定員／20人
"ストリートダンス"難しそうと思っている方・初心者の方でも
楽しめて効果があるDDD.H.Wにぜひご参加ください。

BAILA BAILA

時間／17:15～18:15 定員／20人
スペイン発の新感覚EX。ラテン系ならではのダンスを
楽しみながら理想のボディを手に入れませんか？

In Body測定&トレーニング指導

会場／トレーニングジム 参加対象／一般の方
定員／各6人 時間／①10:00～11:00、②11:00～12:00
持ち物／運動のできる服装、飲み物、タオル、室内シューズ



実施内容／InBody測定(体重・体水分量・部位別筋肉量・タン
パク質・体脂肪率部位別体脂肪量・ミネラル量・内臓脂肪レ
ベル・代謝量etc...)や、トレーニングの質を高めるプログラムで
す。どなたでもお気軽にご参加ください。

プールプログラム

会場／プール 持ち物／水着、
ゴーグル、スイムキャップ、タオル

事前受付 当日参加可



※申込みは、10/7(水)までに
南長野運動公園体育館
(TEL:026-293-4048)へ

アクアウォーキング

参加対象／一般の方 定員／20名
時間／13:30～14:00
水中でウォーキングをしながら
全身を動かしていきます。水の特性
を活かして無理なくどなたでも
楽しくトレーニングできます。

アクアフィットネス

参加対象／一般の方 定員／20名
時間／14:10～14:40
自分の身体や道具を使って
水の中で筋トレをするように
アクティブに動きます。
どなたでもお気軽にご参加ください。

大人水泳教室

参加対象／一般の方 定員／20名
時間／15:00～15:45
誰でも泳げるようになる基本をマス
ターして、楽しく泳ぐを目指します。

水泳記録会

参加対象／幼児・小学生 定員／40名
時間／10:40～11:40
水中宝探しや浮島探検など、
水の中で楽しく体を楽しく動かす
プログラムとなっております。

ホワイトリング 長野市真島町真島2268-1

プロコーチに学べる 「バスケットボール教室」初心者向け

会場／サブアリーナ 協力団体／株式会社NAGANO SPIRIT
(信州ブレイブウォリアーズ)、フクシ・エンタープライズ
参加対象／小学生 定員／25人 時間／10:30～12:00
持ち物／運動できる服装や靴、飲み物、着替え、タオル、
ボール(持っている方)



実施内容／信州ブレイブウォリアーズのコーチが初心者向けに
バスケットボール教室を行います！



篠ノ井体育館 長野市篠ノ井岡田2059-1

楽しむソフトバレー交流会

会場／篠ノ井体育館
協力団体／塩崎スポーツクラブ
参加対象／55歳以上
定員／なし
時間／9:30～11:30
持ち物／運動できる服装、
室内シューズ、飲み物、タオル



実施内容／参加者4人で
チームを作り、
交流試合を行います。

多種目スポーツ体験会

会場／篠ノ井体育館
協力団体／塩崎スポーツクラブ
参加対象／年長児以上
定員／なし
時間／12:30～14:30
持ち物／運動できる服装、
室内シューズ、飲み物、タオル



実施内容／バドミントン、
アスレチック、吹き矢
どなたでも楽しめます。

後援事業 事前受付

信州飯綱高原ロゲイニング

主催／長野県オリエンタリング協会
日程／2026年10月18日(日) 8:00～14:00
定員／300名
参加対象／ソロ・グループクラスは16歳以上の方、
ファミリークラスは15歳以下の方を含む団体
集合場所／アソビバナガノパーク体育館
申込／9/30(水)までに
専用サイトから申込み

