

親子deわくわく運動あそび教室開催要項

手遊び・バランス・リズム体操など、いろいろな道具を使って
親子で一緒に楽しく体を動かし、心と体の健康づくり、
体力づくりを目指しましょう！



1 主 催 長野市スポーツ課

2 会場日時

会 場	開 催 日	曜 日	時 間
更北公民館真島分館 大会議室	9月25日 10月2日、9日、16日、23日、30日 11月6日、13日 (計8回)	木	10:30~11:30
※次ページ会場図参照			

3 対 象 長野市在住・在勤の2～3歳の幼児とその保護者

4 定 員 10組（先着順）

5 参 加 料 3,200円

※お釣りの無いようにご協力をお願いいたします。

6 指 導 員 長野市スポーツ教室指導員 山本 晴美 さん

↑ 申し込み QR コード

7 申 込 み 9月18日（木）までにながの電子申請サービスでお申し込みください。

8 支 払 令和7年9月25日（木） 10:10～ 更北公民館真島分館 大会議室
※教室開講前に徴収いたします。

開講日にお越しになれない場合は、9月24日（水）までに、スポーツ課窓口にて参加料をお支払いください。

* 教室参加注意事項 *

1 服装・持ち物について

運動のしやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル（汗拭き用）等

2 その他

- ① 都合により全ての教室をキャンセルする場合は、必ずスポーツ課へご連絡ください。
- ② 教室をお休みする場合は、連絡不要です。
- ③ 教室中は、ご自身の体力や体調に合わせ、無理をせず参加してください。運動後は、十分に体を休めてください。
- ④ 教室にご参加の皆様は、「全国市長会市民総合賠償補償保険」が適用されます。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。

長野市スポーツ部スポーツ課
TEL：026-224-7804

【会場図】

更北公民館真島分館：長野市真島町真島 1498 番地 6

※更北公民館【真島分館】は、更北公民館（本館）ではありません。



※東外環状線/県道 372 号からは、道路中心に大きな縁石があり右折不可能です。
セブンイレブン真島店横を通り、ENEOS / サンリン(株) 真島 SS で迂回し、真島分館へお越しください。

