

男性が楽しめる筋トレ&多種目スポーツ体験教室開催要項

男性を対象に、卓球やバドミントンなど様々なスポーツが楽しめる教室を開講します。初心者対象ですので、継続した運動習慣づくりや健康な体づくりを目指して気軽にご参加ください！



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
長野運動公園 総合体育館	10月7日、21日、28日 11月4日、11日、18日、25日 12月2日（計8回）	火	10:55～11:55

3 対 象 市内在住または在勤の男性

4 定 員 30人（先着順） ※最少催行人数5人

5 参 加 料 3,600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 安部 想史 さん

7 申 込 み 9月30日（火）までにながの電子申請サービスまたはお電話（長野市スポーツ課：026-224-7804）にてお申し込みください。

8 支 払 令和7年10月7日（火） 10:40～ 長野運動公園総合体育館メインアリーナ （※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、10月6日（月）までに、スポーツ課窓口にて参加料をお支払いください。



↑ 申し込み QR コード

* 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