

冬の

男性が楽しめる ストレッチ&健康体操教室開催要項

寒い季節は体を動かす機会が減りがちです。無理なくできるストレッチや
体操をととして体をほぐし、血行を良くすることで
冬を元気に過ごす体づくりを目指します。



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Uスタジアム 会議室1 (次ページ会場図参照)	1月15日、22日、29日 2月5日、12日、26日 3月5日、12日 (計8回)	木	14:45~15:45

3 対 象 市内在住または在勤の男性

4 定 員 15人(先着順) ※最少催行人数5人

5 参 加 料 3,700円

※お釣りの無いようにご協力をお願いいたします。



↑ 申し込み QR コード

6 指 導 員 長野市スポーツ教室指導員 美谷島 寛子 さん

7 申 込 み 1月8日(木) 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8年1月15日(木) 14:35~ 長野Uスタジアム 会議室1
(※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、1月14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。

9 服 装 運動のしやすい服装、運動靴、飲み物、タオル(汗拭き用)

持 ち 物 床に敷くバスタオル又はヨガマット等

* 教室参加注意事項 *

- 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

◆会場案内図

住所：長野市篠ノ井東福寺 320 番地 長野Uスタジアム

