

平成 31 年度（2019 年度）

若返り体操教室のご案内

日頃、若返り体操教室にご参加いただき、ありがとうございます。

平成 31 年度（2019 年度）の教室については、教室参加者の皆さんやスポーツに興味のある方からのご意見を参考に、これまでの若返り体操教室に加え、新たにいろいろなコースの教室を開催します。

コースのご紹介



（1）若返り体操・多種目球技コース

◆ケガ予防と体力増進のため、最初にストレッチや簡単なトレーニングを行った後、各種球技（卓球、ソフトバレーボール等）を行います。

（2）若返り体操・ソフトバレーボールコース

◆最初にストレッチや簡単なトレーニングを行った後、ソフトバレーボールを中心にゲームを行います。

（3）ストレッチ & 健康体操コース

◆ストレッチや体操により身体を整え、日常生活におけるケガ予防や体力の向上を目指します。

（4）ストレッチ & 体幹トレーニングコース

◆ストレッチや体幹を意識したトレーニングにより、身体の柔軟性を高め、体力と筋力の向上を目指します。

（5）男性が楽しめるスポーツコース

◆男性を対象に、筋力トレーニング・各種球技・ウォーキングなどにより、継続した運動習慣や健康な体づくりを目指します。

※それぞれのコースを総称して「NAGANO 健康スポーツ教室」となります。

※広報ながの 3 月号に参加申し込みについて掲載されますので、ご確認の上、ご希望のコースへのご参加をお待ちしています。

※参加料について、一部のコースでは昨年度から変更となります。

【教室全体に係るお問い合わせ先】

長野市文化スポーツ振興部スポーツ課

電話：026-224-5083 F A X：026-224-7351