

2019年度

NAGANO健康スポーツ教室

教室要項

【コースご紹介】

以下のコースを総称して、NAGANO健康スポーツ教室となります。

- ★若返り体操・多種目球技コース
- ★若返り体操・ソフトバレーボールコース
- ★ストレッチ&健康体操コース
- ★ストレッチ&体幹トレーニングコース
- ★男性が楽しめるスポーツコース



NAGANO健康スポーツ教室概要

1 主旨

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。

地域のスポーツ関連団体（総合型地域スポーツクラブや指定管理者等）と連携し、スポーツや運動による健康増進の意識づくり及びスポーツを通じた仲間づくりを目的として、参加者のニーズや地域の特性（人・風土・施設等）を踏まえ、多様性のあるスポーツ教室を目指します。

2 主催（運営団体）

長野市

総合型地域スポーツクラブ

（NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北、一般社団法人ながの北部スポーツクラブ、塩崎スポーツクラブ、E-NAGANOスポーツクラブ）

指定管理者

（株）フクシ・エンタープライズ、シンコースポーツ(株)



3 対象者

市内在住・在勤の40歳以上の方

4 期間・会場等

コース一覧表（3ページ）からご確認ください。



5 参加方法

教室のお申し込みは、2019年3月上旬から受付が開始されます。各教室によって受付日程が異なりますのでご注意ください。参加料のお支払いは、指定の受付日または受付期間中に、運営担当へ参加料をお支払いください。

※4月から教室が開催されますが、教室の途中参加も可能です。スポーツ課または運営団体へご連絡ください。

6 教室の管理・運営

スポーツ課及び総合型地域スポーツクラブ、指定管理者が連携して、教室の管理・運営を行っています。教室についてご不明な点、ご意見、ご要望がございましたら、各会場の運営担当までお問い合わせください。各会場の運営担当については、5ページをご覧ください。



教室のご参加にあたって

1 お申し込み・キャンセルについて

各会場の受付日時または期間内に、指定の会場にて参加料をお支払いください。受付日時または期間以降でも、定員に達していない会場についてはお申し込みいただけますが、保険加入のための振込手数料が別途発生する場合があります。教室をキャンセルしたい場合には、各管理・運営担当まで早急にご連絡ください。会場ごとに定められた期限前であればご返金いたしますが、それ以降はご返金できませんのでご了承ください。

2 コースについて

ご自身に合ったコースをご選択ください。なお、参加者状況によっては、コースの統合や、増やしたりする場合があります。教室開始後にコースを変更したい場合には、各管理・運営担当までご相談ください。

3 教室日程について

教室の詳しい日程は、受付または教室開始日にお配りする別表にてご確認ください。

※都合により日程が変更になる場合があります。

※気象庁から「特別警報」が発表された場合は教室を延期します。

4 体調管理、欠席などについて

健康状態をよく確認し、体調が悪い場合には無理をしないでください。都合により欠席する場合のご連絡は不要です。

5 保険について

各会場指定の保険への加入をお願いします。＜詳細は別添の資料をご覧ください＞
事故・ケガ等が発生する場合には、各会場管理・運営担当へ速やかに連絡してください。

6 服装・持ち物について

運動しやすい服装と室内用シューズを着用し、筆記用具と飲み物をお持ちください。座ってストレッチを行う場合がありますので、必要な方は床に敷くマットやタオル等をご用意ください。

7 駐車場について

駐車場の台数に限りがあります。なるべく徒歩・自転車・公共交通機関を利用し、お車の場合には乗り合わせの上ご参加ください。

8 その他

(1) 活動中の寄付または勧誘行為は、固く禁止します。

(2) 指導員および他の参加者の連絡先（住所、電話番号等）についてはお教えすることはできませんのでご了承ください。

コース一覧表

◆若返り体操・多種目球技コース

⇒けが予防と体力増進のため、最初にストレッチや簡単な筋力トレーニングを行った後、卓球やソフトバレーボールなどの球技を楽しみます。会場によっては、特別講習(ウォーキングなど)を行い、通年でさまざまなスポーツを体験できます。

曜日	会場	担当	指導員	時間	開始日	回数	参加料(保険料含む)		
							65歳未満	65歳以上	
月	信州新町体育館	E-NAGANO スポーツクラブ	池田咲季	9:15~10:30	4月8日	36	9,100円		
火	ホワイトリング	(株)フクシ・ エンタープライズ	山本晴美	13:30~14:45	4月2日	30	10,700円	10,050円	
	北部スポーツ・レクリエーションパーク			10:15~11:30			10,700円	10,050円	
	篠ノ井体育館(らくらく)	塩崎スポーツ クラブ	脇坂れい子	9:20~10:35	4月9日		40	各7,850円	各7,200円
	篠ノ井体育館(はりきり)			10:40~11:55					
	篠ノ井体育館(冬期プラス)			9:10~10:25					
水	柳原体育館	NPO法人 スポコミ東北	関 順子	10:40~11:55	4月3日	30	7,850円	7,200円	
	川中島体育館	E-NAGANO スポーツクラブ	北澤幸子	9:10~10:25	4月10日	40	9,200円		
	長野運動公園総合体育館	シンコー スポーツ(株)	池田咲季	9:10~10:25			9,600円		
	安茂里体育館	塩崎スポーツ クラブ	脇坂れい子	9:10~10:25	30	7,850円	7,200円		
	安茂里体育館(冬期プラス)				40	9,850円	9,200円		
	浅川体育館	ながの北部 スポーツクラブ	西澤真由美	13:30~14:45	30	7,850円	7,200円		
	川合新田体育館			深谷さよ子	20	5,850円	5,200円		
	芹田体育館			桃林みち子	40	9,850円	9,200円		
	若槻コミュニティ・センター			関 順子	40	9,850円	9,200円		
木	古里体育館	NPO法人 スポコミ東北	桃林みち子	10:40~11:55	4月4日	30	7,850円	7,200円	
	裾花体育館	塩崎スポーツ クラブ	関 順子	9:10~10:25			7,850円	7,200円	
	古牧体育館(はりきり)	E-NAGANO スポーツクラブ	美谷島寛子	9:15~10:30	各7,200円				
	古牧体育館(らくらく)			10:40~11:55					
	昭和の森公園フィットネスセンター	(株)フクシ・ エンタープライズ	池田咲季	10:00~11:15	4月11日	30	9,200円	8,550円	
	南長野運動公園体育館	シンコー スポーツ(株)	西澤真由美	9:20~10:35	4月5日	40	各9,600円		
川中島体育館	E-NAGANO スポーツクラブ	10:45~12:00		9:10~10:25			9,200円		
		若穂体育館	関 順子	13:30~14:45			9,200円		
金	三輪体育館	ながの北部 スポーツクラブ	西澤真由美	11:00~12:15	4月12日	35	8,850円	8,200円	
	北部勤労青少年ホーム			脇坂れい子		25	8,350円	7,700円	
	松代体育館(午前)	(株)フクシ・ エンタープライズ	深谷さよ子	9:10~10:25		30	各9,200円	各8,550円	
	松代体育館(午後)			13:30~14:45					

◆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筋力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。しっかり体を動かすことができ、初心者の方でも気軽に楽しむことができます。

曜日	会場	担当	指導員	時間	開始日	回数	参加料(保険料含む)	
							65歳未満	65歳以上
月	更北体育館	E-NAGANO スポーツクラブ	西澤真由美	13:30~14:45	4月8日	36	8,400円	

◆ストレッチ&健康体操コース

⇒体をケアするストレッチや体操により身体を整え、日常生活におけるけが予防や体力の向上を目指します。初めての人も自分のペースで参加でき、リラックスしながら取り組むことができます。

曜日	会場	担当	指導員	時間	開始日	回数	参加料(保険料含む)	
							65歳未満	65歳以上
月	信州新町体育館	E-NAGANO スポーツクラブ	池田咲季	10:40~11:40	4月8日	36	9,300円	
	信州新町体育館(冬期)※			10:40~11:40			4,800円	
火	勤労者女性会館しなのき	ながの北部 スポーツクラブ	西澤真由美	9:15~10:30	4月2日	40	11,600円	
	北部保健センター			13:15~14:15	4月16日	20	7,850円	7,200円
水	芹田体育館	シンコー スポーツ(株)	桃林みち子	9:20~10:35	4月17日	20	7,850円	7,200円
	長野運動公園総合体育館			10:35~11:50	4月10日	40	9,600円	

※冬期教室の開始日は、別途参加者にお知らせします。

◆ストレッチ&体幹トレーニングコース

⇒ストレッチと、体幹を意識した筋力トレーニングにより、身体の柔軟性を高め、けが予防や体力・筋力の向上を目指します。自宅でもできる運動を指導しますので、教室と自宅で継続した運動習慣を身に付けることができます。

曜日	会場	担当	指導員	時間	開始日	回数	参加料(保険料含む)	
							65歳未満	65歳以上
火	勤労者女性会館しなのき	E-NAGANO スポーツクラブ	西澤真由美	10:40~11:55	4月2日	40	11,600円	
金	北部勤労青少年ホーム	ながの北部 スポーツクラブ	脇坂れい子	9:30~10:30	4月12日	20	9,350円	8,700円

◆男性が楽しめるスポーツコース

⇒男性を対象に、ストレッチや筋力トレーニング、球技、ウォーキングなどを行い、継続した運動習慣や健康な体づくりを目指します。多種目のスポーツを気軽に楽しむことができます。

曜日	会場	担当	指導員	時間	開始日	回数	参加料(保険料含む)	
							65歳未満	65歳以上
火	長野運動公園総合体育館	スポーツ課	黒鳥和哉	9:30~10:45	4月9日	20	8,550円	7,900円
木	篠ノ井体育館			10:40~11:55	4月11日		6,250円	5,600円
	ホワイトリング			13:30~14:45		10	6,000円	5,350円
金	長沼体育館	NPO法人 スポコミ東北	柳見沢宏	10:40~11:55	4月5日	30	7,850円	7,200円



運営担当のご案内（連絡先など）

教室の詳細は、各運営担当までお問合せください。
また、各運営担当では、運動や健康づくりに繋がる教室やイベントをたくさん開催しています。
ご友人やご家族と一緒に、ぜひご参加ください！

★ NPO法人 長野スポーツコミュニティクラブ東北

【担当会場】柳原体育館、古里体育館、長沼体育館
【連絡先】026-296-9918（平日 10:00～13:00）

★ 一般社団法人 ながの北部スポーツクラブ

【担当会場】北部保健センター、芹田体育館、若槻コミュニティ・センター
浅川体育館、三輪体育館、北部勤労青少年ホーム、川合新田体育館
【連絡先】090-4829-8903（土日祝日 10:00～18:00）

★ 塩崎スポーツクラブ

【担当会場】篠ノ井体育館、安茂里体育館、裾花体育館
【連絡先】090-1865-1248

★ E-NAGANO スポーツクラブ

【担当会場】信州新町体育館、更北体育館、勤労者女性会館しなのき、
川中島体育館古牧体育館、若穂体育館
【連絡先】026-285-9120

★ 株式会社フクシ・エンタープライズ

【担当会場・連絡先】
ホワイトリング、松代体育館：026-283-7977
北部スポーツ・レクリエーションパーク：026-266-0582
昭和の森フィットネスセンター：026-295-3055

★ シンコースポーツ株式会社

【担当会場・連絡先】
長野運動公園総合体育館：026-244-7555（アクアウィング）
南長野運動公園：026-293-4048

★ 長野市（文化スポーツ振興部スポーツ課）

【担当会場】長野運動公園総合体育館、ホワイトリング、篠ノ井体育館
（男性が楽しめるスポーツコース）
【連絡先】026-224-5083