長野運動公園総合運動場会場

長野市吉田5丁目1-19

申し込み方法　「事前受付」が必要な教室、体験会は、お電話にてお申込ください。お申込の際は、氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・住所・申込人数をお伝えください。

申込 A　ホクト スポフェス係
E-mail:naganosportsfestial@gmail.com

申込 B　アクアウィング
TEL:026-244-7555

申込 C　NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北
TEL:026-296-9918　※平日10時から13時まで

申込 D　長野市スポーツライフル射撃協会　関川　孝雄
TEL:090-4816-8796

卓球教室&食育講座

時吉佑一さん（Table Tennis GYM LaVIES）　事前受付　申込 A

会場／総合体育館メインアリーナ　協力／長野市卓球協会、日本卓球（株）
参加対象／小・中学生　定員／50名　時間／14:00～16:00

パルクール教室&食育講座

NINJA GAMESスピード部門優勝者 木本登史さん　事前受付　申込 A

会場／総合体育館メインアリーナ　協力／パルクールチームSPEMON
参加対象／小・中学生　定員／30名　時間／10:00～12:00

シングルロープ&ダブルダッチ教室&食育講座

元シルク・ドゥ・ソレイユアーティスト田口師永さん　事前受付　申込 A

会場／総合体育館メインアリーナ　参加対象／小・中学生
定員／45名　時間／14:00～16:00

バレーボール教室&食育講座

元全日本代表大竹秀之さん　事前受付　申込 A

会場／総合体育館メインアリーナ　協力／長野市バレーボール協会
参加対象／小・中学生　定員／50名　時間／10:00～12:00

空手（組手）教室&食育講座
空手（形）教室&食育講座

元東京オリンピック男子組手コーチ今井謙一さん　事前受付　申込 A
元世界空手道選手権団体形チャンピオン鮫本光咲さん

会　場／総合体育館剣道場
協　力／長野県空手道連盟
参加対象／小・中学生
定　員／各50名
時　間／空手（組手）教室
10:00～12:00
空手（形）教室
14:00～16:00

柔道教室&食育講座

元女子柔道日本代表山岸絵美さん　事前受付　申込 A

会場／総合体育館柔道場　協力／長野市柔道連盟
参加対象／小・中学生　定員／40名　時間／10:00～12:00

車いすバスケットボール体験会

事前受付　申込 C

会　場／サブアリーナ
協　力／K9車イスバスケットボールクラブ
参加対象／車いすで自走が可能な方
定　員／20名　時間／9:30～11:30

実施内容／競技用の車いすに乗って、バスケットボールを体験してみよう!

バスケットボールのニュー感覚!3×3交流会

事前受付　申込 C

会　場／サブアリーナ
協　力／信州ブレイブウォリアーズ
参加対象／バスケットボール経験者（チーム参加可）
定　員／24名　時間／13:30～15:30

実施内容／3人制バスケットボール「3×3」!東京オリンピック新種目を楽しもう!

ビームライフル体験会

事前受付　申込 D

会　場／卓球場
参加対象／市内在住の小学4年生以上の方
定　員／30名
時　間／受付:12:30～　体験会:13:00～15:30

実施内容／光線を発射して射撃を行う新感覚スポーツ!ビームライフル、ビームピストルを使って射撃を楽しもう!初心者も丁寧に指導します。

フロアプログラム

事前受付　申込 B

会場／アクアウィング
定員／各15名
参加対象／高校生から大人

モーニングサーキット	時間／9:20～10:00
カラダ♪脳活	時間／10:15～10:55
ストレッチヨガ	時間／11:45～12:25
ザ・サーキット®	時間／12:35～13:15
ヘルスケア	時間／13:20～14:00

プールプログラム

事前受付　申込 B

会場／アクアウィング　定員／なし
参加対象／中学生以上　※タイム測定会は小学生以上可
ワンポイントレッスン&タイム測定会
時間／13:30～15:00

共催事業

事前受付　事業ごとに日程が異なりますので、ご確認ください。

令和4年度スピードスケート教室

主　催／長野市スケート協会
日　程／令和4年11月～令和5年2月
14:00～16:00　全8回（予定）
参加対象／4歳以上の初心者　50人（予定）
会　場／エムウェーブ
申　込／詳細は長野市スケート協会ホームページ（info@skating-nsa.jp）に9月ごろ掲載予定

Dream Rink Nagano 2022

主　催／長野市スケート協会
日　程／令和4年10月～令和5年2月 全8回（予定）
参加対象／初心者～競技者 小・中学生　80名（予定）
会　場／エムウェーブ
申　込／詳細は長野市スケート協会ホームページ（info@skating-nsa.jp）に9月ごろ掲載予定

合気道教室体験会

主　催／長野市合気道協会
日　程／令和4年10月16日（日）15:00～17:00
参加対象／小学生以上　10人程度
会　場／ひやまホール
（長野市上松4丁目29-11西松屋さん南側）
申　込／Email:naganoaikikai@gmail.com
TEL:090-4460-3577

飛込体験教室

主　催／長野市水泳協会
日　程／令和4年10月16日（日）
参加対象／小学生から一般まで
（25m程度の泳力を有する者）
20人（定員オーバーの時は小、中学生を優先する）
会　場／アクアウイング飛込プール
申　込／アクアウイング、TEL:026-244-7555

カーリング体験教室

主　催／長野市カーリング協会
日　程／令和4年10月15日、10月29日、12月4日、
令和5年1月14日、2月12日、3月12日
9:00～12:00
参加対象／初心者・初級者（小学生～一般、
小学生は保護者同伴）
会　場／カーリングホールみよた（御代田町）
申　込／Email:curling_nagano_city@yahoo.co.jp（事務局）、電話:0267-32-0019（カーリングホール みよた）

第3回戸隠中社スノーフェスティバル

主　催／長野市スキークラブ
日　程／令和5年2月26日（日）
参加対象／幼年、小学生及び保護者幼年～小学生70名、保護者15名
会　場／戸隠スキー場中社ゲレンデ
申　込／〒381-2223 長野市里島76-2
長野市スキークラブ事務局 TEL: 026-293-4142
戸隠中社スキー学校（シーズン中の土・日のみ）
TEL:026-254-3149

パラスポーツ体験会（シッティングバレーボール）

主　催／長野市障害者スポーツ協会
日　程／令和4年10月22日（土）9:30～11:30
参加対象／小学生以上のパラスポーツに興味・関心のある方 20人程度
会　場／長野市営大豆島体育館
申　込／長野市障害者スポーツ協会、TEL・FAX:026-266-8834

いきいきキッズ運動遊び体験会

主　催／E-NAGANOスポーツクラブ
日　程／令和4年10月16日（日）9:00～11:30
参加対象／小学生（各学年5～6人）30名程度
会　場／丹波島こども園TAS.HALL
申　込／事前に電話（TEL:285-9120）で確認の上、HP（thttp://e-nagano-sc.com）より申込

アーティスティックスイミング体験会

主　催／長野市水泳協会
日　程／令和4年10月16日（日）10:00～11:30
参加対象／25m泳ぐことができる子供から大人まで 20人
会　場／アクアウイング（長野運動公園）
申　込／アクアウイング（長野運動公園）TEL:026-244-7555

第49回 NAGANO スポーツフェスティバル

49th NAGANO SPORTS FESTIVAL!

NAGANO SPORTS FESTIVAL NSF

supported by HOKTO

2022 10/16 SUN 日 開催!

参加無料　**参加者大募集!**　長野市在住・在勤の方ならどなたでも無料でご参加いただけます!

NAGANOスポーツフェスティバルは、総合型地域スポーツクラブ・地域密着型プロスポーツチーム・行政機関等が連携し、子どもから高齢者まで全ての世代の市民を対象に、スポーツの動機づけ及びスポーツや運動による健康増進の意識づけを目的としたスポーツイベントです。

AC長野パルセイロ　信州ブレイブウォリアーズ　ボアルース長野フットサルクラブ

ホームゲーム無料ご招待!

抽選で各10組20名様に

当日実施する体験会や教室に参加された方の中から抽選で、各10組20名様に、AC長野パルセイロor信州ブレイブウォリアーズorボアルース長野フットサルクラブ各ホームゲームの無料ご招待券をプレゼントします!

※教室及び体験会は、実行委員会主催のものに限ります。

観戦対象試合

AC長野パルセイロ
ホームゲーム全試合　場所:長野Uスタジアム

信州ブレイブウォリアーズ
ホームゲーム全試合　場所:ホワイトリング

ボアルース長野フットサルクラブ
ホームゲーム全試合
場所:ホワイトリング・ことぶきアリーナ千曲

申込方法
当日参加される体験会または教室にて、応募券をお配りします。応募券に必要事項を記入し、各会場に設置してある応募箱に投函してください。

当選発表
10月31日頃（予定）、発送をもってかえさせていただきます。観戦の詳細については、当選者へ招待券とともにご案内いたします。

北部スポーツ・レクリエーションパーク
長野市 三才1981-1

信更体育館
長野市信更町氷ノ田3148-1

南長野運動公園総合運動場
長野市篠ノ井東福寺320

長野運動公園総合運動場
長野市吉田5丁目1-19

大岡体育館
長野市大岡乙298-1

塩崎体育館
長野市篠ノ井塩崎5268

篠ノ井体育館
長野市篠ノ井岡田2059-1

長野市のホームページをチェック!

AEON BIG ドリンク提供（※数に限りがございます。）

きのこ組は おかげさまで20周年!

ご参加の方にもれなく きのこ組ステッカー プレゼント!!
提供:ホクト株式会社

【主催】NAGANOスポーツフェスティバル実行委員会（事務局:長野市スポーツ課）
【後援】信濃毎日新聞社、NHK長野放送局、SBC信越放送、NBS長野放送、TSBテレビ信州、abn長野朝日放送、長野市民新聞社、FMぜんこうじ、INC長野ケーブルテレビ
【協力】ホクト（株）　【協賛】イオンビッグ（株）

申込期間　令和4年9月7日（水）～10月7日（金）

申し込み方法　「事前受付」が必要な教室、体験会は、各イベントの担当へ直接お申込ください。お申込の際は、件名に参加教室名をご記入し、氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・住所・申込人数を記載またはお伝えください。

新型コロナウイルス対策について

- 当日または過去2週間に発熱や風邪の症状があった人（同居の家族含む）は、参加を控えていただくようお願いします。
- 当日は健康チェックを実施します。また、マスクの持参や手洗いうがいの徹底など、各自での対策をお願いします。
- 今後の新型コロナウイルス感染症の状況により開催を中止または内容を変更する場合があります。

●事前受付が必要な教室・体験会は、直接主管団体へお申込ください。●申込期間は、9月7日（水）から10月7日（金）必着です。
●申込み多数の場合、期間内であっても受付を締め切る場合があります。●教室・体験会によっては、服装や持ち物に指定がございます。●雨天時は中止をする場合があります。

NAGANOスポーツフェスティバル全体に関するお問い合わせ
〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地 長野市スポーツ課内
NAGANOスポーツフェスティバル実行委員会事務局
TEL:026-224-7804（直通）　FAX:026-224-7351

北部スポーツ・レクリエーションパーク会場

長野市 三才1981-1

申し込み方法 「事前受付」が必要な教室、体験会は、電話またはFAX、Eメールにてお申し込みください。お申し込みの際は、件名に参加教室を明記し、氏名・性別・年齢・郵便番号・住所・電話番号・メールアドレスを記載またはお伝えください。

申込 A　NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北　TEL/FAX:026-296-9918　※TELは平日10:00～13:00の間

申込 B　北部スポーツ・レクリエーションパーク　TEL:026-266-0582　FAX:026-266-0583

キッズ野球体験会

事前受付　申込 A

会　　場／運動広場　協力／北信地区野球協会
参加対象／小学生以上の方　定員／50名　時間／9:30～11:30

実施内容／打ちました、投げました、走りました、みんなで声を出し合いながら、仲間と野球の魅力を感じ取りましょう。

ボールをまわしながら、走りまわって楽しもう! タグラグビーにトライ!!

事前受付　申込 A

会　　場／運動広場　協力／長野市ラグビー協会
参加対象／小学生以上の方　定員／50名　時間／13:00～15:00

実施内容／ボールを後ろにまわしながら走り、仲間を信じて走りまわりましょう!初心者の方、大歓迎です。

みんなで一緒に!ペタンク交流会

事前受付　申込 A

会　　場／運動広場　参加対象／小学生以上の方
定　　員／50名　時間／9:30～11:30

実施内容／フランス発祥のスポーツ!異世代でペタンクを楽しみましょう!作戦が当たれば最高です。

ランを楽しく!ランランラン!

事前受付　申込 A

会　　場／運動広場　協力／長野市陸上協会
参加対象／小学生以上の方　定員／50名　時間／13:00～15:00

実施内容／走ることが苦手な方も。自分の走りを極めたい方もランを楽しみましょう!手の振り方・足の運び方など、テクニックがアップしますよ!

親子フットサル体験会

事前受付　申込 B

会　　場／屋内運動場　協力／ボアルース長野
参加対象／年長～小学4年生の子どもと保護者
※子どもの数は問いませんので、「保護者+子ども2名」などでもご応募いただけます。
定　　員／12組(概ね24名)　時間／9:30～11:00

実施内容／子どもとコミュニケーションも兼ねて運動したい!何かスポーツをしたい!そんな親子の皆さまはぜひお申し込みください!初心者の方でもお楽しみいただけます。

ライン上のアクロバットは ニュー感覚!スラックライン体験会

事前受付　申込 A

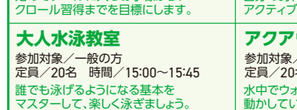
会　　場／屋内運動場
協　　力／一社スラックライン推進機構
参加対象／どなたでも
定　　員／30名　時間／9:30～11:30

実施内容／1本のライン上でバランスを楽しむスポーツ!自分のバランス感覚を信じて挑戦してみましょう。

硬式テニス親子体験会

事前受付　申込 A

会　　場／屋内運動場
協　　力／ALL ONE'S TC
参加対象／小学生とその保護者
定　　員／8組(16名)　時間／9:30～11:30
持ち物／貸し出し用ラケットあります(おとな・こども用)
タオル、飲み物、テニスシューズ(なければ底厚い運動靴)



実施内容／親子で一緒に硬式テニスを楽しみながら、基本の技術を身につけましょう!

めざせ、ディスゲッターで ストラックアウト、スマイル ボウリングでストライク!

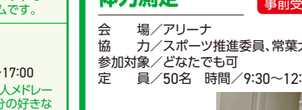
会場／屋内運動場　参加対象／どなたでも
定員／なし　時間／13:30～15:00

実施内容／ちょっと立ち寄って、気軽に挑戦してください!ストラックアウト、ストライクで気分爽快!

TENNIS PLAY&STAY体験会

事前受付　申込 A

会　　場／屋内運動場
協　　力／ALL ONE'S TC
参加対象／5歳～9歳のテニスに興味があるお子さん
定　　員／8名　時間／13:30～15:30
持ち物／貸し出し用ラケットあります(おとな・こども用)
タオル、飲み物、テニスシューズ(なければ底厚い運動靴)

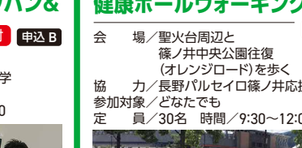


実施内容／Tennis is easy!fun & Healthy!今日からゲームが楽しめます。

ボッチャ体験会

事前受付　申込 A

会　　場／屋内運動場
協　　力／㈱共立プラニング
参加対象／小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
定　　員／20名　時間／13:30～15:00

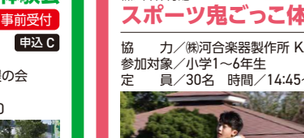


実施内容／パラリンピックの正式種目「ボッチャ」を体験しよう!

カワイ体操体験会

事前受付　申込 B

会　　場／屋内運動場
協　　力／カワイ楽器
参加対象／長野市在住・幼児から小学6年生まで
定　　員／20名　時間／13:30～14:30

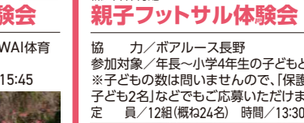


実施内容／鉄棒や跳び箱などが楽しめます!

コアコンディショニング トレーニング体験会

事前受付　申込 A

会　　場／管理棟会議室
参加対象／どなたでも
定　　員／10名　時間／9:30～11:00

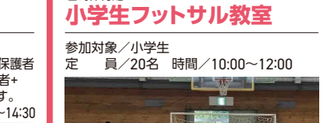


実施内容／ストレッチポールを使った体幹トレーニングにチャレンジしよう!

バランスボール トレーニング体験会

事前受付　申込 A

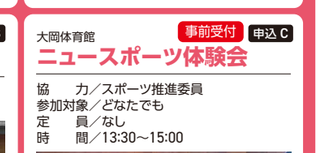
会　　場／管理棟会議室
参加対象／どなたでも　定員／10名
時　　間／受付:13:00～13:30　体験会:13:30～15:00



実施内容／運動不足の解消にバランスボールを使った体幹トレーニングを体験してもませんか?

ランチタイムチャレンジ

会場／屋内運動場　参加対象／どなたでも
定員／なし　時間／11:45～13:15

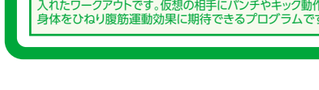


実施内容／車いすテニスチャレンジ、連続ミニテニスラリーチャレンジ、テニス的当てチャレンジ、車いすゴールチャレンジ

BMX試乗会

事前受付　申込 B

会　　場／アクションスポーツパーク
参加対象／市内在住・4歳以上の方(保護者同伴)
定　　員／なし
時　　間／10:00～12:00

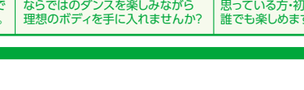


実施内容／BMX自転車に乗って体験しよう!

スケートボード教室

事前受付　申込 B

会　　場／アクションスポーツパーク
参加対象／市内在住・6歳～小学6年生まで
定　　員／20名
時　　間／受付:13:00～13:30　体験会:13:30～15:00

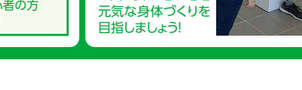


実施内容／初心者大歓迎!小学校1年生以上から体験できます。

青空ヨガ体験会

事前受付　申込 B

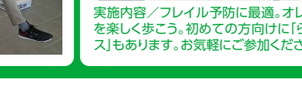
会　　場／芝生広場
参加対象／市内在住・どなたでも
定　　員／15名
時　　間／受付:9:30～10:00　体験会:10:00～11:00



実施内容／ヨガ

吹奏楽演奏会

会　　場／屋内運動場
協　　力／東北中学校吹奏楽部
参加対象／どなたでも　時間／12:00～12:30



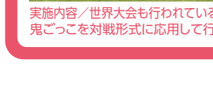
実施内容／東北中学校吹奏楽部による演奏会!軽快な音楽を楽しみましょう!どなたでもご覧いただけます。
※雨天の場合は屋内運動場で実施します。

マレットゴルフを楽しもう

事前受付　申込 A

会　　場／マレットゴルフ場
参加対象／自立歩行が可能で、本人もしくは介助者によって安全確保が可能な小学生の方(小学生は保護者同伴)
定　　員／30名　時間／9:30～11:30

実施内容／秋空のもと、マレットゴルフで気持ちよく体を動かしましょう。

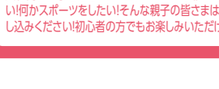


みんなで楽しめる マレットゴルフ交流会

事前受付　申込 A

会　　場／マレットゴルフ場
参加対象／小学生以上の健常者の方
定　　員／40名　時間／13:00～15:00

実施内容／秋空のもと、マレットゴルフで気持ちよく体を動かしましょう。

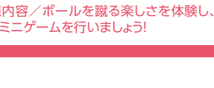


どなたでもウォーキング体験会

事前受付　申込 A

会　　場／ウォーキングコース
参加対象／小学生以上の方
定　　員／40名
時　　間／9:30～11:30　13:00～15:00

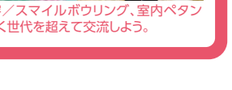
実施内容／笑顔でさわやかにウォーキングして、心も身体もリフレッシュしましょう。



ボルダリングコーナー

会　　場／その他
協　　力／JAPAN OUTDOOR LIFE
参加対象／小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
時　　間／12:00～15:30

実施内容／東京五輪で初めて実施された話題の種目「ボルダリング」を体験してみませんか。



南長野運動公園総合運動場会場

長野市篠ノ井東福寺320

申込 A　南長野運動公園体育館　TEL:026-293-4048

申込 B　長野市スポーツ課　TEL:026-224-7804　E-mail:sports@city.nagano.lg.jp

申込 C　塩崎スポーツクラブ　担当:永井　TEL:090-1865-1248　E-mail:info@shiospo12.jp

申込 D　スポーツ吹矢振興協会　担当:竹内　TEL:026-285-6453　FAX:026-285-6453

申し込み方法 「事前受付」が必要な教室、体験会は、電話、Eメールのいずれかでお申込ください。お申込の際は、件名に参加教室名をご記入し、氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・住所・申込人数を記載またはお伝えください。

スタジオプログラム

会場／スタジオ　事前受付　申込 A

“ジュニア”ヒップホップダンス

参加対象／小中学生　定員／20名
時間／9:00～10:00　持ち物／運動のできる服装、水分、タオル、靴
音楽に合わせて踊ることで、運動神経の発達やリズム感など様々なことが身につけられます。

“ジュニア”ブレイクダンス

参加対象／小中学生　定員／20名
時間／10:15～11:15　持ち物／運動のできる服装、水分、タオル、靴
今、大人気のブレイクダンス!体幹を鍛えながらリズムに合わせて身体を動かします。

YOGA

参加対象／一般の方　定員／20名
時間／11:30～12:30　持ち物／運動のできる服装、水分、タオル
様々なポーズを呼吸とともに行う、個々に合った無理のないヨガです。

ウェーブリング

参加対象／一般の方　定員／20名　時間／12:45～13:30
持ち物／運動のできる服装、水分、タオル
筋肉の凝りをウェーブリングを使いほぐし、しなやかなボディアーチをひきだします。

ジャイロキネシス®

参加対象／一般の方　定員／20名　時間／13:45～14:30
持ち物／運動のできる服装、水分、タオル、靴
椅子に座ってリズミカルに身体を動かしバランスを整えます。

ピラティス

参加対象／一般の方　定員／20名　時間／14:45～15:30
持ち物／運動のできる服装、水分、タオル
体幹を鍛えるクラスです。骨盤の奥の筋肉を鍛えて、身体の軸を整えます。

骨盤矯正ストレッチ

参加対象／一般の方　定員／15名時間／15:45～16:30
持ち物／運動のできる服装、水分、タオル
骨盤を動かし、バランスや歪みを整えていくクラスです。運動後のストレッチ効果もあります。

プールプログラム

会場／プール　持ち物／水着、ゴーグル、キャップ、タオル　事前受付　申込 A

幼児・小学生水泳教室

参加対象／幼児・小学生
定員／20名　時間／10:00～11:00
始めてプールに入るお子様から、クロール習得までを目標にします。

アクアフィットネス

参加対象／一般の方
定員／20名　時間／14:00～14:45
自分の身体や道具を使って水の中をアクティブに動きます。

水中運動会

参加対象／幼児・小学生
定員／40名　時間／11:00～12:00
水中宝探しや浮島体験など、水の中で楽しく身体を動かすプログラムです。

大人水泳教室

参加対象／一般の方
定員／20名　時間／15:00～15:45
誰でも泳げるようになる基本をマスターして、楽しく泳ぎましょう。

アクアウォーキング

参加対象／一般の方
定員／20名　時間／13:15～13:45
水中でウォーキングしながら全身を動かしていきます。無理なくどなたでも楽しくトレーニングできます。

水泳記録会

参加対象／一般の方
定員／10名　時間／16:00～17:00
25m、50mの4種目、100m個人メドレーのタイム測定を行います。自分の好きな種目に挑戦してみましょう。

アリーナプログラム

会場／アリーナ　参加対象／一般の方　定員／各50名
持ち物／運動のできる服装、水分、タオル、靴
事前受付　申込 A

LesMILLS BODYCOMBAT

時間／13:00～13:45
空手・ボクシング・テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。仮想の相手にパンチやキック動作で身体をひねり腹筋運動効果に期待できるプログラムです。

BAILA BAILA

時間／14:00～14:45
スペイン発の新感覚EX!ラテン系ならではのダンスを楽しみながら理想のボディを手に入れませんか?

DHWX

時間／15:00～15:45
"ストリートダンス"難しそうと思っている方・初心者の方誰でも楽しめます!

スポーツ吹矢体験会

事前受付　申込 D

会　　場／アリーナ
参加対象／小学生(高学年)以上の方(小学生は保護者同伴)
定　　員／50名
時　　間／13:30～15:00

実施内容／誰でも気軽に、ゲーム感覚で楽しみながら様々な健康効果が得られ、精神力、集中力を身につけることが出来る「生涯スポーツ」としての『吹矢』を体験できます。

In Body測定&トレーニング指導

事前受付　申込 A

会　　場／トレーニング
参加対象／一般の方　定員／各6名
時　　間／①10:00～11:00②11:00～12:00
持ち物／運動のできる服装、水分、タオル、靴

実施内容／InBody測定(体重、体水分量、部位別筋肉量、たんぱく質量など)やトレーニングの質を高めるプログラムです。

体力・健康チェックキャラバン& 体力測定

事前受付　申込 B

会　　場／アリーナ
協　　力／スポーツ推進委員、常葉大学
参加対象／どなたでも可
定　　員／50名　時間／9:30～12:00

実施内容／自分の身体や健康の状態を確かめたい方!フレイル予防チェック、体力チェックなど、身体の内外をチェックし、いきいきと元気な身体づくりを目指しましょう!

健康ボールウォーキング体験会

事前受付　申込 C

会　　場／聖火台周辺と篠ノ井中央公園往復(オレンジロード)を歩く
協　　力／長野パルセイロ篠ノ井応援の会
参加対象／どなたでも
定　　員／30名　時間／9:30～12:00

実施内容／フレイル予防に最適。オレンジロードを楽しく歩こう。初めての方向けに「らくらくコース」もあります。お気軽にご参加ください。

篠ノ井体育館

長野市篠ノ井岡田2059-1

塩崎体育館

長野市篠ノ井塩崎5268

信更体育館

長野市信更町氷ノ田3148-1

大岡体育館

長野市大岡乙298-1

申込 A　㈱フクシ・エンタープライズ長野営業所　TEL:026-217-5196

申込 B　塩崎スポーツクラブ　担当:永井　TEL:090-1865-1248　E-mail:info@shiospo12.jp

申込 C　大岡地区住民自治協議会　担当:小松　TEL:026-266-2151　FAX:026-266-5153

申し込み方法 「事前受付」が必要な教室、体験会は、電話またはEメールにてお申込ください。お申込の際は、件名に参加教室名をご記入し、氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・住所・申込人数を記載またはお伝えください。

篠ノ井体育館

3×3バスケットボール体験会

事前受付　申込 A

協　　力／信州ブレイブウォリアーズ
参加対象／小学4年生～中学3年生(経験者)
定　　員／30名　時間／9:30～10:30
持ち物／バスケットシューズ、飲み物、タオル、バスケットボール

実施内容／3人制バスケットボール「3×3」!東京オリンピック新種目を楽しもう!

篠ノ井体育館

シルバー体操体験会

事前受付　申込 A

協　　力／㈱フクシ・エンタープライズ
参加対象／概ね60歳以上で運動ができる体力がある方
定　　員／20名　時間／11:00～12:00

実施内容／自宅でできる簡単トレーニングの紹介と、脳トレと有酸素運動で心身のストレスを軽減しましょう!

信更体育館

ジュニアバドミントン教室

事前受付　申込 B

協　　力／篠ノ井ジュニアバドミントンクラブ
参加対象／小・中学生
定　　員／30名　時間／10:00～12:00

実施内容／基本技術を学んで、楽しいミニゲームを行いましょう!

大岡体育館(大岡総合グラウンド)

グラウンド・ゴルフ大会

事前受付　申込 C

協　　力／スポーツ推進委員
参加対象／地域住民どなたでも
定　　員／なし(集まられた方でチーム編成)
時　　間／10:00～12:00

実施内容／究極の障害スポーツ「グラウンド・ゴルフ大会」で盛り上がろう。

篠ノ井体育館

スポーツ鬼ごっこ体験会

事前受付　申込 A

協　　力／㈱河合楽器製作所 KAWAI体育
参加対象／小学1～6年生
定　　員／30名　時間／14:45～15:45

実施内容／世界大会も行われている注目の運動!鬼ごっこを対戦形式に応用して行います。

篠ノ井体育館

親子フットサル体験会

事前受付　申込 A

協　　力／ボアルース長野
参加対象／年長～小学4年生の子どもと保護者
※子どもの数は問いませんので、「保護者+子ども2名」などでもご応募いただけます。
定　　員／12組(概ね24名)　時間／13:30～14:30

実施内容／子どもとコミュニケーションも兼ねて運動したい!何かスポーツをしたい!そんな親子の皆さまはぜひお申し込みください!初心者の方でもお楽しみいただけます。

塩崎体育館

小学生フットサル教室

事前受付　申込 B

参加対象／小学生
定　　員／20名　時間／10:00～12:00

実施内容／ボールを蹴る楽しさを体験し、楽しいミニゲームを行いましょう!

大岡体育館

ニュースポーツ体験会

事前受付　申込 C

協　　力／スポーツ推進委員
参加対象／どなたでも
定　　員／なし
時　　間／13:30～15:00

実施内容／スマイルボウリング、室内ペタンクで楽しく世代を超えて交流しよう。