

健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりのために、仲間と一緒に運動を始めましょう!

参加者募集

令和2年度 NAGANO健康スポーツ教室



会場やコースにより、内容が異なります。自分のペースで、いろいろな教室にチャレンジしてみましょう。

①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。初めての人で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。

②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。自宅でできる運動の指導により、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。

③ストレッチ&筋力トレーニングコース

筋力アップを目指す新しいコースを開講します。初心者も気軽に参加することができ、体をケアするストレッチにプラスして、正しい筋力トレーニングを学び、実践することができます。

④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。各教室に、それぞれ特色があります。

⑤若返り体操・多項目球技コース

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することができます。

⑥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、初心者でも気軽に楽しむことができます。

▶対象/市内在住・在勤の40歳以上の人

▶申し込み/受付日時に、筆記用具と参加料(お釣りのないようにご用意ください)を持参の上、直接各会場へ
※教室ごとに、最少開講人数があります。
※申込者の都合で参加しない場合、参加料はお返ししません。

- 定員など、詳しくは各担当にお問い合わせください。
- ①スポーツ課 ☎224-5083(月~金曜日8:30~17:15、祝休日を除く)
 - ②NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北 ☎296-9918(月~金曜日10:00~13:00)
 - ③(一社)ながの北部スポーツクラブ ☎090-4829-8903(土・日曜日、祝休日10:00~18:00)
 - ④塩崎スポーツクラブ ☎090-1865-1248
 - ⑤E-NAGANOスポーツクラブ ☎285-9120
 - ⑥(株)フクシ・エンタープライズ ☎291-0594
 - ⑦シンコースポーツ(株) ☎244-7555(月曜日を除く)
 - ⑧シンコースポーツ(株) ☎293-4048(火曜日を除く)

①ストレッチ&健康体操コース

曜日	会場	時間	開講日	回数	参加料(保険料含む)		受付日時	担当
					65歳未満	65歳以上		
月	信州新町体育館	10:40~11:40	4月6日	36	9,300円		3月16日(月)9:00~11:00	⑤
火	勤労者女性会館しなのき	9:30~10:45	4月7日	40	11,600円		3月10日(火)9:00~11:00	
		北部保健センター	13:15~14:15	4月14日	20	7,850円	7,200円	3月17日(火)13:15~14:15
水	長野運動公園総合体育館	10:35~11:50	4月8日	40	9,600円		3月11日(水)~22日(日)9:00~20:30	⑦
	芹田体育館	9:30~10:30	4月22日	30	10,850円	10,200円	3月11日(水)10:40~11:40	③

②ストレッチ&体幹トレーニングコース

曜日	会場	時間	開講日	回数	参加料(保険料含む)		受付日時	担当
					65歳未満	65歳以上		
金	北部勤労青少年ホーム	9:30~10:30	4月17日	25	10,850円	10,200円	3月13日(金)11:00~12:00	③

③ストレッチ&筋力トレーニングコース

曜日	会場	時間	開講日	回数	参加料(保険料含む)		受付日時	担当
					65歳未満	65歳以上		
火	勤労者女性会館しなのき	10:55~11:55	4月7日	各40	11,600円		3月10日(火)9:00~11:00	⑤
木	古牧体育館	10:55~11:55	4月9日		9,200円		3月19日(木)9:00~11:00	

④男性が楽しめるスポーツコース

曜日	会場	時間	開講日	回数	参加料(保険料含む)		受付日時	担当
					65歳未満	65歳以上		
火	★長野運動公園総合体育館	9:30~10:45	4月14日	25	9,650円	9,000円	4月7日(火)9:30~10:30	①
木	★塩崎体育館	10:40~11:55	4月16日	30	8,450円	7,800円	4月9日(木)10:40~11:40	
	ホワイトリング	13:30~14:45	5月14日	8	3,800円		4月16日(木)13:30~14:30	
金	柳原体育館 (柳さんの男若返りサークル)	10:40~11:55	4月10日	30	7,850円	7,200円	3月13日(金)10:40~11:55 (柳原交流センター学習室C)	②

★卓球やバウンドテニスなどを行います。

⑤若返り体操・多種目球技コース(はりきり=積極的に体力アップ、らくらく=気軽に健康づくり)

曜日	会場	コース	時間	開講日	回数	参加料(保険料含む)		受付日時	担当
						65歳未満	65歳以上		
月	信州新町体育館		9:10~10:25	4月6日	36	9,100円		3月16日(月)9:00~11:00	⑤
火	北部スポーツ・レクリエーションパーク		10:15~11:30	4月7日	各30	11,150円	10,500円	3月17日(火)10:00~20:00	⑥
	ホワイトリング		13:30~14:45			12,350円	11,700円	3月24日(火)13:30~15:00	
	篠ノ井体育館	はりきり		9:20~10:35	40	各7,850円	各7,200円	3月10日(火)10:45~11:45	④
		らくらく		10:40~11:55					
		冬期プラス※1	9:10~10:25						
水	柳原体育館		10:40~11:55	4月8日	30	7,850円	7,200円	3月11日(水)10:40~11:55	②
	長野運動公園総合体育館		9:10~10:25		40	9,600円		3月11日(水)~22日(日) 9:00~20:30	⑦
	安茂里体育館		9:10~10:25	30	7,850円	7,200円	3月11日(水)10:45~11:45	④	
		冬期プラス※1		各	9,850円	9,200円			
	川中島体育館		9:10~10:25	40	9,200円		3月11日(水)9:00~10:00	⑤	
	川合新田体育館		9:10~10:25	30	7,850円	7,200円	3月18日(水)9:15~10:15	④	
	浅川体育館		13:30~14:45	4月15日	各40	9,850円	9,200円	3月11日(水)13:30~14:30	③
	若槻コミュニティ・センター		13:30~14:45			9,850円	9,200円	3月18日(水)13:30~14:30	
芹田体育館		10:40~11:55	4月22日	40	9,850円	9,200円	3月11日(水)10:40~11:40		
木	榎花体育館		9:10~10:25	4月2日	30	7,850円	7,200円	3月12日(木)10:40~11:40	④
		冬期プラス※1		40	9,850円	9,200円	(アリーナ南)		
	古里体育館		10:40~11:55	4月9日	30	7,850円	7,200円	3月12日(木)10:40~11:55	②
	南長野運動公園体育館※2		10:45~12:00		各40	9,600円		3月12日(木)~26日(木) 9:00~21:00	⑧
	古牧体育館		9:30~10:45		40	9,200円		3月19日(木)9:00~11:00	⑤
昭和の森公園フィットネスセンター		10:00~11:15	30	9,350円	8,700円	3月19日(木)10:00~12:00	⑥		
金	松代体育館	午前	9:10~10:25	4月3日	各30	各9,350円	各8,700円	3月27日(金)10:00~12:00 (青垣公園市民プール窓口)	⑥
		午後	13:30~14:45						
	川中島体育館		9:10~10:25	4月17日	各40	9,200円		3月13日(金)9:00~10:00	⑤
	若穂体育館		13:30~14:45			9,200円		3月13日(金)13:00~14:00	
	北部勤労青少年ホーム		10:40~11:55	25	8,350円	7,700円	3月13日(金)11:00~12:00	③	
三輪体育館		11:00~12:15	40	9,850円	9,200円	3月13日(金)11:30~12:15			

※1…冬期にも教室を開講します。 ※2…ビーチバレーボール、ストレッチ&健康体操も行います。

⑥若返り体操・ソフトバレーボールコース

曜日	会場	時間	開講日	回数	参加料(保険料含む)		受付日時	担当
					65歳未満	65歳以上		
月	更北体育館	13:30~14:45	4月6日	36	8,400円		3月16日(月)13:00~14:00	⑤
木	南長野運動公園体育館	9:20~10:35	4月9日	40	9,600円		3月12日(木)~26日(木)9:00~21:00	⑧