

## 平成30年度 ソフトテニス（前期）教室 開催要項

ソフトテニス教室では、ソフトテニス協議の普及と向上、体力づくり、仲間づくりを目的とします。

1. 主催 長野市ソフトテニス協会
2. 後援 (公財)長野市体育協会
3. 期日 平成30年 5月9日、16日、23日、30日  
平成30年 6月13日、20日、27日  
計8回 毎週、水曜日
4. 時間 午前10時から午前12時 まで。
5. 場所 北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場
6. 対象 長野市内在住の、男女
7. 参加料 4,500円+年間保険料  
※保険料 高校生以上59歳以下：1,000円、60歳以上：500円
8. 定員 各30名
9. 指導員 長野市ソフトテニス協会指導員
10. 問合せ 島村 道夫 (Tel・Fax 026-244-5104) 不在時は留守番電話にお願いします。

### <参加 注意事項>

1. 服装について
  - (1) 運動のできる、自由な服装をしてください。
  - (2) テニスシューズを必ず用意してください。
2. 時間厳守について
  - (1) 健康チェック、準備体操が十分に行われなくなるので、時間は守ってください。
  - (2) もし遅れてきた場合は、必ず個々に健康チェック、準備体操を行い、十分身体を温めてから行ってください。
3. 用具について  
ラケットには貸出があります。
4. その他
  - (1) 貴重品は持ち込まないでください。
  - (2) 身体の具合が悪くなったときは、すぐに申し出てください。
  - (3) 運動内容で自己の体力に合わせて、決して無理をしないでください。
  - (4) 運動後は、十分に身体を休めてください。
  - (5) 活動中の事故については応急処置のみ行いますが、それ以外の費用は本人負担とします。各自十分注意してください。
  - (6) スポーツ保険は教室活動中の突発的の事故について対象となります。事故のあった場合は、必ず指導員に連絡してください。ただし、かかった医療費の実費が補償されるものではありません。

### <お問合せ、申込み>

長野市ソフトテニス協会ホームページ (<http://nagano-city-sta.com>)

担当：島村 道夫 (Tel・Fax 026-244-5104)