

令和1年度 ソフトテニス（後期）教室 開催要項（日程変更）

ソフトテニス教室では、ソフトテニス競技の普及と向上、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)長野市スポーツ協会
3. 期日 1月15日・22日・29日、2月5日・12日・19日・26日、3月4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 長野市在住の男女
7. 参加料 5,000円+年間保険料 (前期受講者は、参加料のみ)
※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20名
9. 指導員 長野市ソフトテニス協会指導員

<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、十分体をあたためてから行ってください。
3. 用具について
ラケットは貸出しがあります。
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。

<お問い合わせ>

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 (しまむら みちお) 電話・FAX 026-244-5104