

## 平成27年度 ソフトテニス（後期）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28年1月6日、13日、27日  
2月3日、10日、24日  
3月2日、9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 4,000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、小中学生・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 管理事務所 (Tel 026-266-0582)

### <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)