

令和4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 5月11日・18日、25日、6月1日・8日・15日、22日・29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. 新型コロナウイルス感染予防対策（別紙）にご協力ください。
2. 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。
3. 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、十分体をあたたためてから行ってください。
4. 用具について
ラケットは貸出しがあります。
5. 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