

## 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 12月 4・11 1月 15・22・29 2月 5・12・19  
計8回 毎週水曜日
- 4 時間 午前10:00から12:00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 市内在住の男女
- 7 参加料 5,000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20名
- 9 指導員 長野市ソフトテニス協会指導員
- 10 問合せ 長野市ソフトテニス協会 山口まで 090-9660-2958

### ※ 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) 貴重品は持たないでください。
  - (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。
  - (7) 感染症対策を取り参加をお願いします。