

## 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 3・10・17 1月 14・21・28 2月 4・18・25  
計9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 申込み 長野市ソフトテニス協会HPより書式をダウンロードし、下記のいずれかに  
により申し込みをお願いします。
    - ・当日、参加申込書を記載のうえ持参
    - ・下記長野市ソフトテニス協会メールアドレスへ参加申込書を送付  
[naganocstk@yahoo.co.jp](mailto:naganocstk@yahoo.co.jp)
- ※ 諸費用については教室開催日にコートにてお支払いをお願いします。
- 11 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。