

## 夜間ソフトテニス(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 8月20・27 9月3・10・17・24 10月1・8・15・22  
(予備日 10月15・22) 計8回 毎週木曜日
  - 4 時間 午後7:00から9:00まで
  - 5 場所 南長野運動公園テニスコート 293-4818
  - 6 対象 市内在住の10歳以上の男女
  - 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 小中学生 500円  
高校生以上59歳以下 1,000円  
60歳以上 500円
  - 8 定員 各40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) 屋外での活動ですので原則的に雨天の場合は中止(延期)です。
  - (7) 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。
  - (8) 感染症対策を取り参加をお願いします。