

長野運動公園総合運動場会場 長野市吉田5丁目1-19

申し込み方法 「事前受付」が必要な教室、体験会は、お電話にてお申込ください。お申込の際は、氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・住所・申込人数をお伝えください。

申込 A アクアウィング TEL:026-244-7555
 申込 B NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北 TEL:026-296-9918 ※平日10時から13時まで
 申込 C 長野市ライフル射撃協会 関川 孝雄 TEL:090-4816-8796

車いすバスケットボール体験会

事前受付 申込 B

会場/サブアリーナ
 協力/K9車イスバスケットボールクラブ
 参加対象/車いすので自走が可能な方
 定員/20名
 時間/9:30~11:30

実施内容/競技用の車いすに乗って、バスケットボールを体験してみよう!

長野ガロズバレーボール教室体験会

事前受付 申込 A

会場/メインアリーナ
 協力/株式会社プロモーション長野ガロズ
 参加対象/小学生 定員/30名 時間/9:30~11:30

実施内容/長野ガロズによるバレー教室体験会!

ビームライフル体験会

事前受付 申込 C

会場/メインアリーナ
 参加対象/市内在住の小学4年生以上の方
 定員/30名
 時間/受付:12:30~ 体験会:13:00~15:30

実施内容/光線を発射して射撃を行う新感覚スポーツ!ビームライフル、ビームピストルを使って射撃を楽しもう!初心者も丁寧に指導します。

バスケットボールのニュー感覚3x3交流会

事前受付 申込 B

会場/サブアリーナ
 協力/信州プレイウォリアーズ
 参加対象/バスケットボール経験者(チーム参加可)
 定員/24名
 時間/13:30~15:30

実施内容/3人制バスケットボール[3x3]!東京オリンピック新種目を来しもう!

カワイ体操スポーツ 鬼ごっこ体験会

事前受付 申込 A

会場/メインアリーナ
 協力/カワイ体操教室
 参加対象/小学生
 定員/各20名①小学4~6年生 ②小学1~3年生
 時間/①10:00~11:00 ②11:15~12:15

実施内容/世界大会も行われている注目の運動鬼ごっこを対戦形式に応用して行います。

カワイ体操体験会

事前受付 申込 A

会場/メインアリーナ
 協力/カワイ体操教室
 定員/各20名
 ①年中・年長 ②小学1~4年生
 時間/①13:00~14:00 ②14:15~15:15

実施内容/鉄棒・跳び箱等

フロアプログラム

会場/アクアウィング 定員/各15名
 参加対象/高校生から大人

ザ・サーキット(r) 時間/12:00~12:45	カラダ・脳活♪ 時間/9:15~10:15	フラダンス 時間/12:55~13:40	DISCO WORLD 時間/10:10~10:55	バレエストレッチ 時間/11:05~11:50
------------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------------	----------------------------

プールプログラム

会場/アクアウィング 定員/各30名
 参加対象/高校生から大人
 ※タイム測定会は小学生以上可

ワンポイントレッスン&タイム測定会 時間/12:00~13:00	フィンスイム 時間/10:00~10:45	ストレッチヨガ 時間/12:00~12:45 ※ プールサイドで行います。
-------------------------------------	--------------------------	---

親子体操教室

事前受付 申込 A

会場/柔道場
 参加対象/1歳6か月以上~未就学児の幼児と親
 定員/20組 時間/10:00~11:00

実施内容/親子で身体をリフレッシュしよう!

共催事業 事前受付 事業ごとに日程が異なりますので、ご確認ください。

令和3年度 スピードスケート教室

主催/長野市スケート協会
 日程/令和3年11月~令和4年2月
 14:00~16:00 全8回(予定)
 参加対象/4歳以上の初心者 50人(予定)
 会場/エムウェーブ
 申込/長野市スケート協会へ、お電話にて TEL:026-267-0288

Dream Rink Nagano 2021

主催/長野市スケート協会
 日程/令和3年10月~令和4年2月
 全8回(予定)
 参加対象/初心者~競技者 小・中学生50人(予定)
 会場/エムウェーブ
 申込/長野市スケート協会へ、お電話にて TEL:026-267-0288

パラスポーツ体験会 (シットイングバレーボール)

主催/長野市障害者スポーツ協会
 日程/令和3年10月23日(土)9:30~11:30
 参加対象/パラスポーツに興味・関心がある方、15人程度
 会場/長野市障害者福祉センター2階 体育室
 申込/長野市障害者スポーツ協会 TEL:FAX:026-266-8834

大岡地区球技大会

主催/大岡地区住民自治協議会
 日程/令和3年10月17日(日) 8:30~13:00
 参加対象/大岡地区住民 200名
 会場/大岡体育館
 申込/大岡地区住民自治協議会内 小松 TEL:266-2151 FAX:266-2153 ※10/8(金)までに申込

生命力を 食べる。

健康なからだづくりのために、菌活をする人が増えています。
 そのカギを握っているのが、菌類の生命力。
 氷河期をも生き抜いた驚異の生命力。それを、そのまま食べることができる
 唯一の食材が、きのこのなです。きのこのは、菌100%。
 さあ、あらためて味わってみませんか? 約10億年ぶんのおいしい生命力を。
 「きのこで、菌活。」とおして、健やかな毎日と、その先にうまれる
 あなたはきのこの偉大さをまだ知らない
 たくさんの笑顔をおぼしたい、ホクトです。

きのこらば 検索

第48回 NAGANO スポーツフェスティバル

48th NAGANO SPORTS FESTIVAL!

supported by HOKKO

2021 10/17 SUN 開催!

参加無料 参加者大募集! 長野市在住・在勤の方ならどなたでも無料でご参加いただけます!

NAGANOスポーツフェスティバルは、総合型地域スポーツクラブ・地域密着型プロスポーツチーム・行政機関等が連携し、子どもから高齢者まで全ての世代の市民を対象に、スポーツの動機づけ及びスポーツや運動による健康増進の意識づけを目的としたスポーツイベントです。

ホームゲーム 無料ご招待!

抽選で各10組 20名様に

AC長野パルセイロ 信州プレイウォリアーズ ポアルース長野フットサルクラブ

当日実施する体験会や教室に参加された方の中から抽選で、各10組20名様に、AC長野パルセイロ or 信州プレイウォリアーズ or ポアルース長野フットサルクラブ各ホームゲームの無料ご招待券をプレゼントします!
 ※教室及び体験会は、実行委員会主催のものに限ります。

観戦対象試合
 AC長野パルセイロ ホームゲーム全試合 場所:長野Uスタジアム
 信州プレイウォリアーズ ホームゲーム全試合 場所:ホワイトリング
 ポアルース長野フットサルクラブ ホームゲーム全試合 場所:ホワイトリング

申込方法
 当日参加される体験会または教室にて、応募券をお配りします。応募券に必要事項を記入し、各会場に設置してある応募箱に投函してください。
 当選発表
 10月30日頃(予定) 発送をもってかえさせていただきます。観戦の詳細については、当選者へ招待券とともにご案内いたします。

会場情報:
 信更体育館 長野市信更町水田3148-1
 塩崎体育館 長野市篠ノ井塩崎5268
 篠ノ井体育館 長野市篠ノ井岡田2059-1
 北部スポーツ・レクリエーションパーク 長野市三才1981-1
 南長野運動公園総合運動場 長野市篠ノ井東福寺320
 長野運動公園総合運動場 長野市吉田5丁目1-19

【主催】NAGANOスポーツフェスティバル実行委員会(事務局:長野市スポーツ課)
 【後援】信濃毎日新聞社、NHK長野放送局、SBC信越放送、NBS長野放送、TSBテレビ信州、abn長野朝日放送、長野市民新聞社、FMぜんこうじ、INC長野ケーブルテレビ
 【協力】ホクト(株) 【協賛】マックスバリュ長野(株)(ザ・ビッグ) 提供:ホクト株式会社

長野市のホームページを チェック!

申込期間 令和3年9月8日(水)~10月8日(金) 申し込み方法 「事前受付」が必要な教室、体験会は、各イベントの担当へ直接お申込ください。お申込の際は、件名に参加教室名をご記入し、氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・住所・申込人数を記載またはお伝えください。

新型コロナウイルス対策について

- 当日または過去2週間に発熱や風邪の症状があった人(同居の家族含む)は、参加を控えていただくようお願いいたします。
- 当日は健康チェックを実施します。また、マスクの持参や手洗いうがいの徹底など、各自での対策をお願いします。
- 今後の新型コロナウイルス感染症の状況により開催を中止または内容を変更する場合があります。

●事前受付が必要な教室・体験会は、直接主管団体へお申込ください。●申込期間は、9月8日(水)から10月8日(金)必着です。
 ●申込み多数の場合、期間内であっても受付を締め切る場合があります。●教室・体験会によっては、服装や持ち物に指定がございます。●雨天時は中止をする場合があります。

NAGANOスポーツフェスティバル 全体に関するお問い合わせ 〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地 長野市スポーツ課内 NAGANOスポーツフェスティバル実行委員会事務局 TEL:026-224-5083(直通) FAX:026-224-7351

キッズ野球体験会

事前受付 申込 A

会場/運動広場 協力/北信青少年野球協議会
参加対象/小学生以上の方 定員/50名 時間/9:30～11:30



実施内容/打って!投げて!走って!ボール遊びや野球の楽しさを味わってみませんか。ストロークアウト、ホームラン競争、ミニゲーム等、初めての方も楽しめるコーナーをたくさん用意してお待ちしています。

ボールをまわしながら、走りまわって楽しもう! タグラグビーにトライ!!

事前受付 申込 A

会場/運動広場 協力/長野市ラグビー協会
参加対象/小学生以上の方 定員/50名 時間/13:00～15:00



実施内容/ボールを後ろにまわしながら走り、仲間を信じて走りまわしましょう!初心者の方、大歓迎です。

みんなで一緒に!ペタンク交流会

事前受付 申込 A

会場/運動広場 参加対象/小学生以上の方
定員/50名 時間/9:30～11:30



実施内容/フランス発祥のスポーツ!異世代でペタンクを楽しみましょう!作戦が当たれば最高です。

ランを楽しく!ランランラン!

事前受付 申込 A

会場/運動広場 協力/長野市陸上協会
参加対象/小学生以上の方 定員/50名 時間/13:00～15:00



実施内容/走ることが苦手な方も。自分の走りを極めたい方もランを楽しみましょう!手の振り方・足の運び方など、テクニックがアップしますよ!

親子フットサル体験会

事前受付 申込 B

会場/屋内運動場 協力/ポアルース長野
参加対象/年長～小学4年生の子どもと保護者
※子どもの数は問いませんので、「保護者+子ども2名」などでもご応募いただけます。
定員/12組(概ね24名) 時間/9:30～11:00



実施内容/子どもとコミュニケーションも兼ねて運動したい!何かスポーツをしたい!そんな親子の皆さまはぜひお申し込みください!初心者の方でもお楽しみいただけます。

ライン上のアクロバットは ニュー感覚!ストラックライン体験会

事前受付 申込 A

会場/バスケットボールコート
協力/一社ストラックライン推進機構
参加対象/どなたでも
定員/30名 時間/9:30～11:30



実施内容/1本のライン上でバランス感覚を信じて挑戦してみよう。

硬式テニス親子体験会

事前受付 申込 A

会場/屋内運動場 協力/ALL ONE'S TC
参加対象/小学生とその保護者
定員/8組(16名) 時間/9:30～11:30
持ち物/貸し出し用ラケットあります(おとな・子ども用)
タオル、飲み物、テニスシューズ(なければ底厚い運動靴)



実施内容/親子と一緒に硬式テニスを楽しみながら、基本の技術を身につけましょう!

硬式テニス体験会

事前受付 申込 A

会場/屋内運動場 協力/ALL ONE'S TC
参加対象/硬式テニス未経験の中学生以上の方
定員/8名 時間/13:30～15:00
持ち物/貸し出し用ラケットあります(おとな・子ども用)
タオル、飲み物、テニスシューズ(なければ底厚い運動靴)



実施内容/テニス未経験者の方大歓迎!楽しく、基本技術を身につけましょう!

TENNIS PLAY&STAY体験会

事前受付 申込 A

会場/屋内運動場 協力/ALL ONE'S TC
参加対象/5歳～9歳のテニスに興味があるお子さん
定員/8名 時間/13:30～15:30
持ち物/貸し出し用ラケットあります(おとな・子ども用)
タオル、飲み物、テニスシューズ(なければ底厚い運動靴)



実施内容/Tennis is easy!fun & Healthy! 今日からゲームが楽しめます。

ポッチャ体験会

事前受付 申込 A

会場/屋内運動場 協力/株式会社プランング
参加対象/小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
定員/20名 時間/13:30～15:00



実施内容/バリンピックの正式種目「ポッチャ」を体験しよう!

カワイ体操体験会

事前受付 申込 B

会場/屋内運動場 協力/カワイ楽器
参加対象/長野市在住・幼児から小学6年生まで
定員/20名 時間/13:30～14:30



実施内容/鉄棒や跳び箱などが楽しめます!

コアコンディショニング トレーニング体験会

事前受付 申込 A

会場/管理棟会議室
参加対象/小学生以上の健康者の方
定員/10名 時間/9:30～11:00



実施内容/ストレッチボールを使った体幹トレーニングにチャレンジしよう!

バランスボール トレーニング体験会

事前受付 申込 A

会場/管理棟会議室
参加対象/どなたでも 定員/10名
時間/受付:13:00～13:30 体験会:13:30～15:00



実施内容/運動不足の解消にバランスボールを使った体幹トレーニングを体験してもませんか?

フライングfrisビーで ストラックアウト!

事前受付 申込 A

会場/バスケットボールコート
参加対象/どなたでも
定員/30名 時間/13:30～15:00



実施内容/frisビーを使ったストラックアウト!何枚射抜けるか、チャレンジしてみましょう!

BMX教室

事前受付 申込 B

会場/アクションスポーツパーク
参加対象/市内在住・4歳以上の方(保護者同伴)
定員/20名
時間/受付:9:30～10:00 教室:10:00～12:00



実施内容/基本から簡単なトリックを練習したい方

スケートボード体験会

事前受付 申込 B

会場/アクションスポーツパーク
参加対象/市内在住・6歳～小学6年生まで
定員/20名
時間/受付:13:00～13:30 体験会:13:30～15:00



実施内容/初心者大歓迎!小学校1年生以上から体験できます。

青空ヨガ体験会

事前受付 申込 B

会場/芝生広場
参加対象/市内在住・どなたでも
定員/15名
時間/受付:9:30～10:00 体験会:10:00～11:00



実施内容/ヨガ

吹奏楽演奏会

会場/芝生広場 協力/東北中学校吹奏楽部
参加対象/どなたでも 時間/12:00～12:30



実施内容/東北中学校吹奏楽部による演奏会!軽快な音楽を楽しみましょう!どなたでもご覧いただけます。 ※雨天の場合は屋内運動場で実施します。

マレットゴルフを楽しもう

事前受付 申込 A

会場/マレットゴルフ場
参加対象/マレットゴルフ場
安全確保が可能な小学生の方(小学生は保護者同伴)
定員/30名 時間/9:30～11:30



実施内容/秋空のもと、マレットゴルフで気持ちよく体を動かしましょう。

みんなで楽しめる マレットゴルフ交流会

事前受付 申込 A

会場/マレットゴルフ場
参加対象/小学生以上の健康者の方
定員/40名 時間/13:00～15:00



実施内容/秋空のもと、マレットゴルフで気持ちよく体を動かしましょう。

どなたでもウォーキング体験会

事前受付 申込 A

会場/ウォーキングコース
参加対象/小学生以上の方
定員/40名
時間/9:30～11:30 13:00～15:00



実施内容/笑顔でさわやかにウォーキングして、心も身体もリフレッシュしましょう。

ボルダリングコーナー

会場/その他 協力/JAPAN OUTDOOR LIFE
参加対象/スフェス企画参加者
時間/12:00～15:30



実施内容/東京2020オリンピック新種目!素手と全身の筋肉を使って垂直の壁をよじ登ろう!

スタジアムプログラム

会場/スタジアム 事前受付 申込 A

“ジュニア”ヒップホップダンス

参加対象/小学生 定員/20名 時間/9:00～10:00
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴
音楽に合わせて踊ることで、運動神経の発達やリズム感など様々なことが身につけられます。

ウェープリング

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/12:45～13:30
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル
筋力の弱りをウェープリングを使いほぐし、しなやかなボディラインをひきだします。

ジャイロキネシス®

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/13:45～14:30
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴
椅子に座ってリズミカルに身体を動かしてバランスを整えます。

“ジュニア”ブレイクダンス

参加対象/小学生 定員/20名 時間/10:15～11:15
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴
今、大人気のブレイクダンス!体幹を鍛えながらリズムに合わせて身体を動かします。

YOGA

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/11:30～12:30
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル
様々なポーズを呼吸とともに行う、個々に合った無理のないヨガです。

ピラティス

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/14:45～15:30
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル
体幹を鍛えるクラスです。背筋の奥の筋肉を鍛えて、身体の輪を整えます。

骨盤矯正ストレッチ

参加対象/一般の方 定員/15名 時間/15:45～16:30
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル
骨盤を動かし、バランスや歪みを整えていくクラスです。運動後のストレッチ効果もあります。

プールプログラム

会場/プール 持ち物/水着、ゴーグル、キャップ、タオル 事前受付 申込 A

幼児・小学生水泳教室

参加対象/幼児・小学生 定員/20名 時間/10:00～11:00
始めてプールに入るお子様から、クロール習得までを目標にします。

アクアフィットネス

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/14:00～14:45
スポーツ推進委員 常葉大学
自分の身体や道具を使って水の中をアクティブに動きます。

水中運動会

参加対象/幼児・小学生 定員/40名 時間/11:00～12:00
水中宝探しや浮島体験など、水の中で楽しく身体を動かすプログラムです。

大人水泳教室

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/15:00～15:45
誰でも泳げるようになる基本をマスターして、楽しく泳ぎましょう。

アクアウォーキング

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/13:15～13:45
水中でウォーキングしながら全身を動かしていきます。無理なくどなたでも楽しくトレーニングできます。

水泳記録会

参加対象/一般の方 定員/10名 時間/14:00～17:00
25m、50mの4種目、100m個人メドレーのタイム測定を行います。自分の好きな種目に挑戦してみましょう。

アリーナプログラム

会場/アリーナ 参加対象/一般の方 定員/各50名
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴 事前受付 申込 A

LesMILLS BODYCOMBAT 時間/13:00～13:45

空手・ボクシング・テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。仮想の相手にパンチやキック動作で身体をひねり、腹筋運動効果に期待できるプログラムです。

BAILA BAILA 時間/14:00～14:45

スペイン発の新感覚EXIラテン系ならではのダンスを楽しみながらリズムのポディを手に入れませんか?

DHWX 時間/15:00～15:45

“ストリートダンス”難しそうと思っている方!初心者の方でも楽しめます!

In Body測定&トレーニング指導

会場/トレーニング 参加対象/一般の方 定員/各6名
時間/①10:00～11:00 ②11:00～12:00
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴 事前受付 申込 A



実施内容/InBody測定(体重、体水分量、部位別筋肉量、たんぱく質量など)やトレーニングの質を高めるプログラムです。

健康ポールウォーキング体験会

会場/聖火台周辺と篠ノ井中央公園往復(オレンジロード)を歩く 協力/長野県バドミントン協会 定員/30名 時間/10:00～12:00 事前受付 申込 C

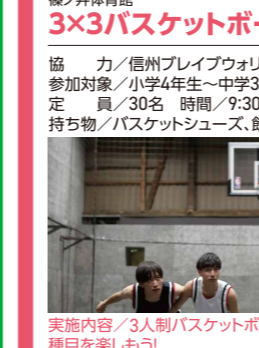


実施内容/「健康のために歩きたいけど、どう歩いたらいいのかわからない!そんな方はぜひお参加ください!正しいウォーキングの姿勢を身に付けるため、皆さんと一緒に初めの一步を踏み出しましょう!

篠ノ井体育館

3x3バスケットボール体験会 事前受付 申込 A

協力/信州ブレイブウォリアーズ 参加対象/小学4年生～中学3年生(経験者)
定員/30名 時間/9:30～10:30
持ち物/バスケットシューズ、飲み物、タオル、バスケットボール



実施内容/3人制バスケットボール[3x3]東京オリンピック新種目を楽しもう!

信更体育館

シルバー体操体験会 事前受付 申込 A

協力/株式会社エンタープライズ 参加対象/概ね60歳以上で運動ができる体力がある方
定員/20名 時間/11:00～12:00



実施内容/自宅でできる簡単トレーニングの紹介と、脳トレと有酸素運動で心身のストレスを軽減しましょう!

塩崎体育館

スポーツ鬼ごっこ体験会 事前受付 申込 A

協力/株式会社エンタープライズ 参加対象/小学1～6年生
定員/30名 時間/14:45～15:45



実施内容/世界大会も行われている注目の運動!鬼ごっこを対戦形式に活用して行います。

信更体育館

ジュニアバドミントン教室 事前受付 申込 B

協力/篠ノ井ジュニアバドミントンクラブ 参加対象/小学生 定員/30名 時間/10:00～12:00



実施内容/基本技術を学んで、楽しいミニゲームを行いましょ!

塩崎体育館

小学生フットサル教室 事前受付 申込 B

参加対象/小学生 定員/30名 時間/10:00～12:00



実施内容/ボールを蹴る楽しさを体験し、楽しいミニゲームを行いましょ!