

ただいま会員募集中！

箱清水・上松・浅川・檀田・若槻地区の
スポーツ好きが集まった
手づくりの小さなクラブです。
さあ一緒に体を動かしてみませんか？



【活動内容のご案内】

教室

硬式テニス教室（親子クラス）

硬式テニス教室（一般クラス）

コア・コンディショニング教室



サークル

ALL ONE'S TC
（長野市テニス協会加盟）

箱清水スポーツ吹き矢同好会



イベント

ノルディックウォーキング体験会

ボッチャ・車いすテニス体験会



入会資格 クラブの趣旨目的に賛同し、スポーツ好きな方ならどなたでも参加できます！お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ申し込み 一般社団法人 ながの北部スポーツクラブ 事務局 森本 克美
Tel 090-4829-8903（10:00～18:00）土日祝日のみ
E-mail naganohokubusc2011@gmail.com

“総合型地域スポーツクラブ”とは

多世代くジュニアと成人、ジュニアと中高年齢者、青年と中高年齢者など、多志向・多種目(2種類以上のスポーツ活動)により活動しているクラブのことをいいます。

多世代 年齢・性別を問わず、生涯を通じて気軽にスポーツを楽しめる	多種目 自分の好きなスポーツをいくつでも選んで楽しめる	一貫指導 ジュニアからシニアまで一貫した方法で高度な指導が得られる
スポーツ指導 クラブ会員が一堂に会してスポーツを楽しめる組織的事業	拠点施設 地域スポーツ施設を友好利用できる	コミュニケーション 地域の多くの人と接し、友好の輪を広げる

ながの北部スポーツクラブの活動目的

地域におけるスポーツ活動を通じて、青少年の健全育成や住民の健康・体力の保持増進と親睦をはかり、明るく豊かな生活の実現を目指すとともに、地域スポーツ振興と地域活動活性化により、元気で明るい地域を作っていきたいと重めます。特に新しく住民が増加している地区として、健康づくり・スポーツ振興を機に住民相互の親睦を図りたいと考えています。

2022年度定期開催する教室（予定）

新型コロナウイルス感染拡大の状況により予告なく変更することがあります。

教室名	内容	開催日	場所	参加費	備考
テニス教室	親子が同じプログラムでテニスを楽しむ「親子クラス」と、大会出場に向け技術のレベルアップを目指す「一般クラス」を実施しています。	土曜日 13:00～ 16:00	長野市営 緑ヶ丘 テニスコート	1回300円	コート使用料は実費負担となります
コアコンディショニング教室	赤ちゃんの発育発達（産まれてから歩けるようになるまで）の過程に沿って体を使っていくのが「コアコンディショニング」ぜひ一度チャレンジしてください。	火水曜日 18:40～ 金曜日 13:30～ 金曜日 19:30～	芹田公民館 中部公民館 城山公民館 檀田地区 センター	1回500円	運動できる服装でお越しくください。用具の貸し出しもしております。

2022年度のサークル活動（予定）

サークル名	内容	活動日	場所	会費	備考
ALL ONE'S TC (オールワンズ)	長野市テニス協会に加盟し、市主催の大会等に参加しています。勝つことはもちろん大切ですが、テニスを通じてたくさんの方とつながりたい、テニスを楽しくしていきたいと思っています。	土日等	長野市営 緑ヶ丘 テニスコート など	年会費 4500円	上記テニス教室やNHSCのイベントなどにも「会員」として参加できます。
箱清水スポーツ 吹き矢同好会	吹き矢はヨガや気孔と同じ複式呼吸を使い、心肺機能を強化します。カロリー消費量も大きく、ダイエットにも効果的です。飛んでゆく矢が的に当たったときの爽快感がたまりません！	第1木曜日 第3木曜日 13:00～ 14:30	城山公民館	実費	用具の貸し出しもしております。お気軽にお出かけ下さい。

2022年度会費・教室参加費

当クラブの活動に参加するためには、**大人2,000円、中学生以下1,000円の年会費**が必要となります。

教室の参加費はテニス1回300円、コアコン1回500円の都度払いです。

詳細はながの北部スポーツクラブ事務局にお問い合わせ下さい。

2022年度会費のイベント開催計画

BBQ大会やポッチャ体験会など決定次第ホームページでご案内します。

タヤマスポーツは
ながの北部スポーツクラブの
活動を応援しています。



問合せ
申し込み

一般社団法人 ながの北部スポーツクラブ
事務局 森本 克美
TEL 090-4829-8903
(10:00～18:00) 土日祝日のみ
E-mail :
naganohokubusc2011@gmail.com
HP : <https://nh-sc.net/>