

# 2023年度クラブ活動スローガン 『スポーツでつながろう!』

## 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？



### 教室

硬式テニス教室

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

SATC (障がい者テニス)  
※準備中

### イベント

ルディック・ウォーキング体験会

ポッチャ・車いすテニス体験会

地域いきいきスポーツDAY



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。

問合せ  
申込み

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)  
E-mail [naganohokubusc2011@gmail.com](mailto:naganohokubusc2011@gmail.com)


## 一社) 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思ひます。さらに、健康づくりやスポーツ振興をキッカケに住民相互の親睦を図りたいと考えています。

## 定期開催教室

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」を開催しています。	土 12:00 ～ 16:00	長野市営 緑ヶ丘 テニスコート	1回 300円	貸出用ラケットあります。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	スポーツはもちろん、日常生活などすべての“動作の土台”となるエクササイズを学びます。このメソッドは赤ちゃんの成長に沿って考えられたもので、特に「姿勢」と「動作」を重視した内容となっています。	火水 18:40～ 金 13:30～ 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ださい。用具の貸し出しもいたします。

## サークル活動

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友人ができるよう、テニスを楽しんでいきたいと思ひます。	土曜日	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。
SATC 	身体障がい・聴覚障がいなどのさまざまな障がいを抱える方がテニスを楽しむサークルです。 ※準備中	木曜日	長野県障がい者福祉センター・サンアップル	実費	初めての方から大会出場を目指す方まで参加できます。
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。

## 2023年度の会費・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**が必要です。

定期開催教室の参加費は、テニス1回300円、コアコン1回500円の都度払いです。各サークルの参加費はそれぞれお問い合わせください。

## 2023年度のイベント開催計画

お花見やBBQ大会、ルディックウォーキング・ポッチャ・ジュニアボウリング体験会など決定次第ホームページ等でご案内します。

ながの北部スポーツクラブ

検索 

タヤマスポーツは  
一社) ながの北部スポーツクラブの  
活動を応援しています。

**TAYAMA**  
SPORTS & ACTIVE SQUARE

問合せ/  
申込み

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)

E-mail : [naganohokubusc2011@gmail.com](mailto:naganohokubusc2011@gmail.com)

HP : <https://nh-sc.net/>