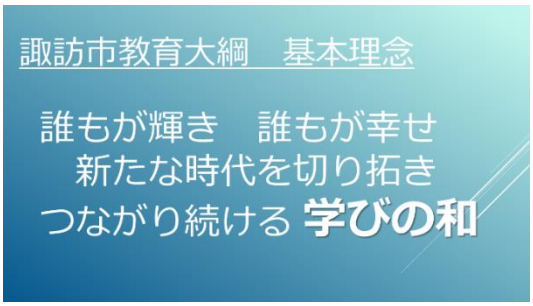
諏訪市プレスリリース　教育委員会事務局　スポーツ課
令和６年（２０２４年）８月１６日

諏訪市スポーツ課主催教室　追加募集について

来月から開始するスポーツ課主催の下記３教室について、申し込み期間を延長し、追加募集を行います。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

１．教室名　　・スポーツアラカルト体験教室（小学２～４年生対象）
・ボディメンテナンス教室
・男の筋トレ教室（男性対象）
※詳細は諏訪市ホームページまたは添付した各教室の開催要項をご確認ください。

２．申し込み　　８月２６日（月）午後５時までに
諏訪市ホームページからながの電子申請サービスで申込み
（３教室共通）



〒392-0016　長野県諏訪市豊田 811-1
しんきん諏訪湖スタジアム内
長野県 諏訪市 教育委員会事務局
スポーツ課　スポーツ振興係
（担当）宮坂雄大
電　話　0266-57-2811ＦＡＸ　0266-57-2813
メール　sports@city.suwa.lg.jp

諏訪市 HP　⇒⇒⇒　https://www.city.suwa.lg.jp

令和６年度スポーツアラカルト体験教室
開　催　要　項

１	主　催	諏訪市教育委員会
２	目　的	児童自らが、興味のある複数のスポーツを体験することで、その後、楽しみながら長く継続できるスポーツを見つけてもらう機会をつくる。
３	日　時	令和６年９月６日～９月２７日　毎週金曜日　全４回 午後６時３０分～午後８時
４	種　目	① ９月　６日（金） バドミントン ② ９月１３日（金） ボウリング ③ ９月２０日（金） 弓道 ④ ９月２７日（金） カーリング
５	会　場	諏訪市体育館　※②のボウリングはココレーン上諏訪店
６	講　師	諏訪市スポーツ協会所属の競技協会員
７	対　象	市内在住の小学２年生～４年生
８	定　員	２０名 ※定員を超えた場合は初めての方を優先し、抽選で参加者を決定。
９	参加料	５００円 ※ボウリングは別途１人５００円（貸靴代含む）
１０	申し込み	８月１日（木）～２６日（月）午後５時までに、ながの電子申請で申し込む。
１１	持ち物	運動のできる服装、上履き、飲み物、タオル、 バドミントンのラケット（持っている方）
１２	注意事項	教室中のケガ等については、保険の適用範囲内で対応する。
１３	問合せ先	諏訪市教育委員会　スポーツ課スポーツ振興係 ℡0266-57-2811

令和６年度ボディメンテナンス教室　開催要項

１．主　催　　諏訪市教育委員会

２．目　的　・いつまでも思い通りに動ける身体を維持するためのボディメンテナンス法(ストレッチ・筋膜リリース・ジグリング)を実践し、運動器の機能低下を予防する。
・足の機能改善を中心に誰でもできるセルフケアを身に付けることで、不調のストレスからの解放、適切な姿勢維持を目指す。

３．日　時　　令和６年９月４日～９月２５日　（毎週水曜日：全４回）
午後２時～３時

４．会　場　　諏訪市体育館

５．講　師　　ラヴィフィットネスコミュニティ　講師

６．対　象　　市内在住者・在勤者・在学者

７．定　員　　３０名（先着順）

８．申込み　　８月２日（金）から８月２６日（月）午後５時までに
諏訪市ホームページからながの電子申請サービスにて申込み

９．参加料　　５００円　※初回に集金

10．持ち物　　汗拭きタオル、飲み物、運動靴、運動のできる服装、
ヨガマット（なければ大きめのバスタオル）

11．その他　　・教室中のけが等は、市加入保険による補償の範囲内で対応する。
・この教室に未就学児の託児サービスは行わない。

令和６年度男の筋トレ教室　開催要項

１．主　催　　諏訪市教育委員会

２．目　的　　・身近な健康づくりの第一歩として、正しい筋力トレーニングを学び日常的な運動習慣を身に付けるきっかけづくりを提供する。
・運動習慣の無い男性、運動や筋トレに興味はあるがきっかけを探している男性をターゲットに教室を実施する。対象者を男性限定とすることで初めての参加者にも申込みしやすい教室をめざす。

３．日　時　　令和６年９月４日～９月２５日　（毎週水曜日：全４回）
午後７時～８時

４．会　場　　清水町体育館

５．講　師　　トレーニングスタジオ　フィジィーズ　清水翔斗　氏

６．対　象　　市内在住・在勤・在学の男性

７．定　員　　１５名（先着順）

８．申込み　　８月２日（金）から８月２６日（月）午後５時までに
諏訪市ホームページからながの電子申請サービスにて申込み

９．参加料　　５００円　※初回に集金

10．持ち物　　汗拭きタオル、運動靴、飲み物、運動のできる服装、
ヨガマットまたは大きめのバスタオル

11．その他　　・教室中のけが等は、市加入保険による補償の範囲内で対応する。
・この教室に未就学児の託児サービスは行わない。