

# パラ☆スポくらぶ

**対象** 小学生以上(障がいの有無に関わらずどなたでも)

※松本市内在住・在勤・在学者・個人優先

**日時** 土曜日 午後2時～4時 詳細は右表

**定員** 各回20名程度

**持ち物** 運動のできる服装、室内シューズ、  
飲み物、個人で使用する道具、申込書類※

※電子申請以外で申し込みの場合、申込書・誓約書の記入が必要です。

**参加費** 無料

**申込** 電子申請、メール、FAX、郵送、電話、窓口 ※要事前申込

回数	日程	会場
1	5月11日	波田体育館
2	6月22日	波田体育館
3	7月6日	内田体育館
4	8月24日	島内体育館
5	9月7日	エア・ウォーターアリーナ松本 サブアリーナ
6	10月19日	波田体育館
7	12月7日	南部体育館
8	1月18日	南部体育館
9	2月22日	エア・ウォーターアリーナ松本 サブアリーナ
10	3月22日	波田体育館



電子申請は左 QR コードまたは URL から <https://logoform.jp/f/3XM5D>



電子申請以外でのお申込みや詳細は右 QR コードから HP をご確認ください



## パラ☆スポくらぶの流れ

1:45～ 受付

2:00～ 準備体操

2:05～

やりたい種目を自由に体験・練習しましょう。パラスポーツ指導員やスタッフがサポートします！

3:40～ 整理体操

3:45～ 片付け・解散

☆体験、練習ができる種目例 ※回によって異なります  
ポッチャ、フライングディスク、競技用車いす、ゴールボール、卓球、サウントテーブルテニス、バスケットボール、バレーボール、テニス、バドミントン等  
※単一種目の体験会も別日開催予定です。詳しくは広報誌・市HPをご覧ください。

- 初めてやる方、練習したい方も大歓迎！見学もできます。
- おひとりでも！ご家族・お友達との参加もOK！
- パラスポーツを教えたい方、支えたい方、応援したい方等ボランティアも募集しています。

※教室中の様子(写真)を、広報誌や松本市・協力団体のHP・SNS等に掲載する場合がありますのでご了承ください。  
掲載に差し支えのある場合はスタッフへお申し出ください。

【申込み・問合せ】松本市 文化観光部 スポーツ本部 スポーツ事業推進課  
〒390-0801 松本市美須々5-1 エア・ウォーターアリーナ松本内(松本市総合体育館)  
電話 0263-45-9511 FAX 0263-45-1024 sports@city.matsumoto.lg.jp

今回は…

# パラスポーツ体験会

参加費  
無料

## ウォーキングサッカー

○健康目的の「歩く」サッカーで安全・安心に楽しめる優しいスポーツです

○年齢・性別・障がいの有無に関係なくどなたでも楽しめます

### 5月25日(土)

### 午後2時～4時

(午後1時45分から受付開始)

### 会場:波田体育館



対象者

小学生以上

障がいの有無に関わらずどなたでも参加  
できます ※市内在住・在勤・在学の方優先

定員

20名(要事前申込み)

※定員に達していない場合は当日参加可

持ち物

運動のできる服装、室内シューズ、  
飲み物、申込書※

※電子申請以外の方

講師:山田 武司さん

【プロフィール】

- ・(一社)日本ウォーキングサッカー協会  
公認指導者
- ・ウォーキングサッカーサークル  
「WS 安曇野」代表

申込方法

4月1日(月)～5月22日(水)まで

電子申請、メール、FAX、郵送、電話、窓口にて

※電子申請以外でお申込みの方はHPから申込書をダウンロードください。  
申込書の郵送をご希望の方は下記連絡先までお申し付けください。



電子申請



市ホームページ

電子申請がおすすめ!



【申込み・問合せ】松本市 文化観光部 スポーツ本部 スポーツ事業推進課  
〒390-0801 松本市美須々5-1 総合体育館内  
電話 45-9511 FAX 45-1024 MAIL sports@city.matsumoto.lg.jp