

# 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

**参加費** 無料

**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。

**申込** 電子申請、メール、FAX、郵送、電話、窓口 ※要事前申込

日にち	会場
R6年5月11日	波田体育館
6月22日	波田体育館
9月7日	総合体育館
10月19日	波田体育館
R7年2月22日	総合体育館
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  
ボッチャ、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 総合体育館内  
電話 0263-45-9511 FAX 0263-45-1024 [sports@city.matsumoto.lg.jp](mailto:sports@city.matsumoto.lg.jp)