

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