

令和7年度「上田市スポーツ教室」参加者募集



対象者：市内在住・在勤・在学の方

上田市健康づくりチャレンジポイント制度の対象事業（詳しくは裏面へ）

教 室 名	紹 介 文	運動量目安	受 講 料	対 象	定 員	時 間	曜 日	期	日 程												会 場	持 ち もの
									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ナイターテニス	この教室は初級者から中級者を対象にしています。生涯スポーツとしてテニスの楽しさを体験していただき続けていけるための教室です。経験の度合いで2面～4面に分かれて行います。体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。中級者の方たちには、コーチからラリーを取り入れたレッスンが中心になります。世界では錦織選手を始め日本人選手が大活躍しています。これを機会に是非テニスを始めてみませんか。	レベルに応じて ☆☆☆☆ ☆☆☆☆	6,000円/期	18歳以上 (学生除く)	60名/期	19:00 ～ 21:00	火	前期	4月1日	4月8日	4月15日	4月22日	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	予備日 6月10日、6月17日、6月24日、7月1日				上田古戦場公園テニスコート	硬式テニスラケット テニスシューズ
初心者テニス	初心者の方にテニスの楽しさを感じていただくための教室です。テニス経験のない方大歓迎です。これを機会にテニスを始めてみませんか。経験者の方ももちろん大歓迎です。	☆☆☆☆	6,000円/期	18歳以上 (学生除く)	20名/期	9:00 ～ 11:00	金	前期	5月2日	5月9日	5月16日	5月23日	5月30日	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日	7月4日				
								後期	9月5日	9月12日	9月19日	9月26日	10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日				

◆申込窓口					
窓 口	住 所	電 話	業 務 時 間	休 業 日	
スポーツ推進課	上田市大手1-11-16	23-5196	8：30 ～ 17：15	土・日・祝日・休日、年末年始	
上田城跡公園体育館管理事務所	上田市常磐城1-1-30	22-8699	9：00 ～ 21：00	木曜日（祝日は営業）、年末年始	
自然運動公園総合体育館管理事務所	上田市下之郷乙935	38-7195	9：00 ～ 21：00	木曜日（祝日は営業）、年末年始	
丸子総合体育館	上田市御嶽堂1-1	43-2250	8：30 ～ 21：00	月曜日（その日が休日に当たるときは、その翌日）、年末年始	
真田地域教育事務所	上田市真田町7199-1	72-2655	8：30 ～ 17：15	土・日・祝日・休日、年末年始	
武石地域教育事務所	上田市下武石742	85-2030	8：30 ～ 17：15	土・日・祝日・休日、年末年始	
(一財)上田市スポーツ協会	上田市下之条354-1 上田古戦場公園管理事務所（県営上田野球場内）	27-9400	8：30 ～ 17：15	土・日・祝日・休日、年末年始	

問合せ先									
	上田市スポーツ推進課								
	TEL：23-5196 FAX：22-4131								
	e-mail：sports@city.ueda.nagano.jp								
	(一財)上田市スポーツ協会								
	TEL：27-9400 FAX：21-3100								
	e-mail:taikyo@po2.ueda.ne.jp								

受講料は教室初日に会場で徴収します。
どの教室も「運動のできる服装」で「飲料水」を用意して参加しましょう。