

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 ※毎回申込

日付	体育館	内容(予定)
4月25日	里山辺	各種パラスポーツ体験
5月23日	庄内	フロアホッケー
6月27日	波田	各種パラスポーツ体験
7月25日	AWA(サブ)	ツインバスケ
8月22日	AWA(メイン)	車いすテニス
10月24日	里山辺	各種パラスポーツ体験
11月21日	南部	各種パラスポーツ体験
12月19日	波田	体験会(種目調整中)
1月23日	庄内	各種パラスポーツ体験
2月20日	AWA(サブ)	車いすバスケ
3月13日	島内	各種パラスポーツ体験

※AWA…エア・ウォーターアリーナ松本

※中止や内容が変更となる場合があります。



電子申請は左 QR コードまたは URL から <https://logoform.jp/form/N7tm/1454469>



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



当日のスケジュール

- ① 1:45～ 受付
- ② 2:00～ 準備体操
- ③ 2:05～ ※回により内容が異なります
・やりたい種目を自由に体験・練習
・特定種目の体験会
- ④ 3:40～ 整理体操
- ⑤ 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、サウンドテーブルテニス、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

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】松本市スポーツ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