

スポフェスコラボVer.

# 地域いきいきスポーツDAY

北部スポーツレクリエーションパーク

第3日曜日は **10/15日**  
市民スポーツの日

長野市民ならだれでも**無料**

今年のスポフェス北レク会場は「地域いきいきスポーツDAY」と共催!

事前受付不要 当日参加OK 雨天決行

屋内運動場 はじめてのテニス 9:00~10:00	屋内運動場 親子DEテニス 10:00~11:00	屋内運動場 キッズスポーツサーキット 11:00~12:00	屋内運動場 コア・コンディショニング 11:00~12:00
屋内運動場 スラックライン 10:00~12:00	屋内運動場 ポッチャ 10:00~12:00	屋内運動場 スマイルボウリング 10:00~12:00	屋内運動場 跳び箱チャレンジ 10:00~11:00
屋内運動場 鉄棒チャレンジ 11:00~12:00	屋内運動場 モルック&アジャタ 13:30~14:30	屋内運動場 Tennis Play & Stay 14:30~16:00	屋内運動場 ニュースポーツひろば 13:00~16:00
屋内運動場 ポールウォーキング 13:00~14:30	屋内運動場 川本ゆかりさんと親子体操 13:00~15:00	管理棟会議室 家族でピンポン 10:00~12:00	管理棟会議室 おとなも子どもも!ロボットと一緒に体を動かそう! 12:00~13:00
管理棟会議室 笑いヨガ 13:00~14:30	管理棟会議室 バランスボールトレーニング 15:00~16:00	屋外 青空ヨガ 10:00~11:00	ランチタイムコンサート 東北中吹奏楽部 12:20~12:45
管理棟会議室 サイまると遊ぼう! 13:00~16:00	屋外 北レクマルシェ 10:00~16:00	アクションスポーツ広場 スケートボード 10:00~11:30/13:00~14:30	屋外特設会場 ボルダリングチャレンジ 12:00~16:00

お問い合わせ 北部スポーツ・レクリエーションパーク  
長野市三才1981-1 TEL. 026-266-0582

スケジュールなどの詳しい情報はコチラ

# Kinoko, New Generation

- NO KINOKO, NO TABLE, NO LIFE -

きのこを食べないなんて言わせない  
お料理のすべてに、きのこのチカラを...

【きのこペースト】で、今までとは違う食卓を、体験してみませんか?  
きのこが好きな方、苦手な方、すべての方に...

きのこが得意な方でも、きのこが使えなかった料理にも、食卓以外の場所でも、電子レンジだけで簡単手作りおせんべい等に、調味料にさえ加えればコクとうま味が増して満足の一皿に!

少ない調味料でうま味抜群ガッツリメニューに!

きのこペーストの作り方はこちら

# 第50回 NAGANO スポーツフェスティバル

# 50th NAGANO SPORTS FESTIVAL!

supported by HOKUTO

## 10/15 SUN 開催!

**参加無料 参加者大募集!** 長野市在住・通勤の方ならどなたでも無料でご参加いただけます!

NAGANOスポーツフェスティバルは、総合型地域スポーツクラブ・地域密着型プロスポーツチーム・行政機関等が連携し、子どもから高齢者まで全ての世代の市民を対象に、スポーツの動機づけ及びスポーツや運動による健康増進の意識づけを目的としたスポーツイベントです。

AC長野パルセイロ 信州ブレイブウォリアーズ ポアルース長野フットサルクラブ

## ホームゲーム 無料ご招待!

抽選で各10組 20名様に

当日実施する体験会や教室に参加された方の中から抽選で、各10組20名様に、AC長野パルセイロ or 信州ブレイブウォリアーズ or ポアルース長野フットサルクラブ各ホームゲームの無料ご招待券をプレゼントします!  
※教室及び体験会は、実行委員会主催のものに限ります。

観戦対象試合  
AC長野パルセイロ ホームゲーム全試合 場所:長野Uスタジアム  
信州ブレイブウォリアーズ ホームゲーム全試合 場所:ホワイトリング  
ポアルース長野フットサルクラブ ホームゲーム全試合 場所:ホワイトリング・ことぶきアリーナ千曲

申込方法  
当日参加される体験会または教室にて、応募券をお配りします。応募券に必要事項を記入し、各会場に設置してある応募箱に投入してください。

当選発表  
10月31日、発送をもってかえさせていただきます。観戦の詳細については、当選者へ招待券とともにご案内いたします。

北部スポーツ・レクリエーションパーク  
長野市三才1981-1

大岡体育館  
長野市大岡2-298-1

南長野運動公園総合運動場  
長野市篠ノ井東福寺320

長野運動公園総合運動場  
長野市吉田5丁目1-19

塩崎体育館  
長野市篠ノ井塩崎5268

篠ノ井体育館  
長野市篠ノ井岡田2059-1

AEON BIG ドリンク提供  
(※数に限りがございます。)

長野市のホームページをチェック!

申込期間 令和5年9月7日(木)~10月6日(金) 申し込み方法 「事前受付」が必要な教室、体験会は、各イベントの担当へ直接お申込ください。お申込の際は、件名に参加教室名を記入し、氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・住所・申込人数を記入またはお伝えください。

●事前受付が必要な教室・体験会は、直接主管団体へお申込ください。●申込期間は、9月7日(木)から10月6日(金)必着です。  
●申込み多数の場合、期間内であっても受付を締め切る場合があります。●教室・体験会によっては、服装や持ち物に指定がございます。●雨天時は中止をする場合があります。

NAGANOスポーツフェスティバル 全体に関するお問い合わせ 〒380-8512 長野市大字鶴巻緑町1613番地 長野市スポーツ課内 NAGANOスポーツフェスティバル実行委員会事務局 TEL:026-224-7804(直通) FAX:026-224-7351



# 長野運動公園総合運動場会場

長野市吉田5丁目1-19

申し込み方法 「事前受付」が必要な教室、体験会は、お電話にてお申込ください。お申込の際は、氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・住所・申込人数をお伝えください。

## ブレイクダンス体験会 当日参加可

会場/総合体育館サブアリーナ  
協力/アーバンスポーツ信州  
参加対象/小学生 定員/各20名  
時間/9:30~11:30(15分体験会を4回ほど)  
お問合せ/お名前、年齢、ご連絡先を記入の上、  
choppabreakinstudio@gmail.com又は  
hello@usshinshu.comまでお問合せください。



実施内容/体験会+パフォーマンス披露  
9:45~ 10:15~ 10:45~ 11:15~

## ダブルダッチ体験会 当日参加可

会場/総合体育館サブアリーナ  
協力/アーバンスポーツ信州  
参加対象/小学生/各20名  
時間/9:30~11:30(15分体験会を4回ほど)  
お問合せ/お名前、年齢、ご連絡先を記入の上、  
sese0627@gmail.com又は  
hello@usshinshu.comまでお問合せください。



実施内容/体験会+パフォーマンス披露  
9:45~ 10:15~ 10:45~ 11:15~

## ドローン体験会 当日参加可

会場/総合体育館サブアリーナ  
協力/アーバンスポーツ信州  
参加対象/小学生以上  
定員/混雑状況に応じて制限させていただきます  
ことがあります。  
時間/11:30~13:30  
お問合せ/お名前、年齢、ご連絡先を記入の上、  
hello@usshinshu.comまでお問合せください。



実施内容/トイドローンを操作して風船や的に  
当てて勝負(1クール3名、5分ずつ交代。)

## eスポーツ体験会 当日参加可

会場/総合体育館サブアリーナ  
協力/アーバンスポーツ信州  
参加対象/小学生以上  
定員/混雑状況に応じて制限させていただきます  
ことがあります。  
時間/13:30~15:30  
お問合せ/お名前、年齢、ご連絡先を記入の上、  
info@re-road.jp 又は  
hello@usshinshu.comまでお問合せください。



実施内容/簡単に楽しめ、どなたでもご参加  
できます。eスポーツについて学び、実際に体験し  
てみましょう!

## 車いすバスケット ボール体験会 事前受付 申込 B

会場/メインアリーナ  
協力/K9車いすバスケットボールクラブ  
参加対象/車いすで自走が可能なる方  
定員/20名 時間/9:30~11:30



実施内容/競技用の車いすに乗って、バスケット  
ボールを体験してみよう!

## バスケットボールの ニュー感覚!3×3交流会 事前受付 申込 B

会場/メインアリーナ  
協力/信州プレイヴォリアーズ  
参加対象/バスケットボール経験者(チーム参加可)  
定員/24名 時間/13:30~15:30



実施内容/3人制バスケットボール[3×3]!東京  
オリンピック新種目を楽しもう!

## ビームライフル 体験会 事前受付 申込 C

会場/メインアリーナ  
参加対象/小学4年生以上の方  
(小学4~6年生は保護者同伴)  
定員/45名  
時間/受付:9:30~10:30 体験会:10:30~14:30



実施内容/光線を発射して射撃を行う新感覚ス  
ポーツ!ビームライフル、ビームピストルを使って  
射撃を楽しもう!初心者も丁寧に指導します。

## どなたでも太極拳体験 事前受付 当日参加可 申込 D

会場/柔道場  
参加対象/制限なし 定員/15名  
時間/受付:9:00~9:30 体験会:9:30~11:30  
持ち物/運動できる服装



実施内容/誰でも気軽にゆったりとした太極拳  
の動きを体験してみませんか

## 体幹トレーニング体験会 事前受付 申込 E

会場/大会議室  
協力/JPCスポーツ教室 長野三輪店  
参加対象/小学生~大人迄(どなたでも)  
定員/各15名  
時間/①9:45~10:45②11:00~12:00  
③13:00~14:00④14:15~15:15

実施内容/スポーツ全てに精通する  
「体幹トレーニング」を「KOBA式体幹  
トレーニング」が有資格者が、丁寧に指  
導致します!



## プールプログラム 事前受付 申込 A

会場/アควアウイング

フィンスイム 時間/9:10~9:50  
定員/15名(フィン持参) 参加対象/高校生以上の方

アкваビクス 時間/10:00~10:45  
定員/30名 参加対象/高校生以上の方

幼児・子ども水泳教室 時間/11:15~12:00  
定員/水慣れ(年長~1年生) クロール初級(小学生)  
クロール中級(小学生) 各10名ずつ

## フロアプログラム 事前受付 申込 A

会場/アควアウイング 定員/各15名 参加対象/高校生以上の方

太極舞 時間/9:30~10:15

DISCO 時間/11:20~12:05

fit 空手 時間/10:25~11:10

ストレッチヨガ 時間/12:15~13:00

ステップザ・サーキット(第一部) 時間/13:10~13:55

ステップザ・サーキット(第二部) 時間/14:05~14:50

# 篠ノ井体育館 塩崎体育館 大岡体育館

長野市篠ノ井岡田2059-1 長野市篠ノ井塩崎5268 長野市大岡乙298-1

申し込み方法 「事前受付」が必要な教室、体験会は、電話またはEメールにてお申込ください。お申込の際は、件名に参加教室名を記入し、氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・住所・申込人数を記入またはお伝えください。

## 篠ノ井体育館 事前受付 申込 A

年中年長さんの  
親子フットサル体験!!  
(当日参加受付状況により要相談)

協力/ポアルース長野  
参加対象/4歳以上の未就学児とその保護者  
定員/12組(24名) 時間/10:00~11:30

実施内容/子どもとコミュニケーションも兼  
ねて運動したい!何かスポーツをしたい!そんな  
親子の皆さまはぜひお申込みください!初  
心者の方でもお楽しみいただけます。



## 篠ノ井体育館 事前受付 申込 A

親子で参加!  
小学生個人フットサル  
(当日参加受付状況により要相談)

協力/ポアルース長野  
参加対象/小学生の子どもとその保護者  
定員/12組(24名) 時間/13:00~14:30

実施内容/家族でサッカー、フットサルをした  
いフットサルの試合を体験してみたい!そ  
んな親子の皆さまはぜひお申込みください!



## 塩崎体育館 事前受付 申込 B

ジュニアバドミントン教室

協力/篠ノ井ジュニアバドミントンクラブ  
参加対象/小・中学生 定員/30名 時間/10:00~12:00  
持ち物/室内シューズ 貸出しラケットあり



実施内容/基本技術を学んで、楽しいミニゲームを行います!

## 大岡体育館 事前受付 申込 C

スマイルボウリング大会  
(当日参加可)

協力/スポーツ推進委員 参加対象/どなたでも  
定員/100名 時間/9:00~12:00



実施内容/スマイルボウリングで楽しく世代を超えて交流しよう。

## 大岡体育館(大岡総合グラウンド) 事前受付 申込 C

グラウンド・ゴルフ大会

協力/スポーツ推進委員 参加対象/地域住民どなたでも  
定員/なし(集まられた方でチーム編成) 時間/9:00~12:00



実施内容/究極の生涯スポーツ「グラウンド・ゴルフ大会」で盛り上  
がる。

# 南長野運動公園総合運動場会場

長野市篠ノ井東福寺320

申し込み方法 「事前受付」が必要な教室、体験会は、電話、Eメールのいずれかでお申込ください。お申込の際は、件名に参加教室名を記入し、氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・住所・申込人数を記入またはお伝えください。

## スタジオプログラム 事前受付 申込 A

会場/スタジオ



POWER★YOGA

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/9:30~10:30  
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴  
様々なポーズを呼吸とともに、個々に合った無理のないヨガです。

LesMILLS SH'BAM

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/10:45~11:30  
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴  
誰でも参加できるダンス系ワークアウト。  
カロリー消費と脂肪燃焼に効果的なプログラムです。

LesMILLS BODYCOMBAT

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/11:45~12:15  
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴  
空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた  
ワークアウトです。仮想の相手にパンチやキック動作で身体を  
ひねり腹筋運動効果に期待できるプログラムです。

骨盤調整ヨガ®

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/12:30~13:15  
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴  
難しいヨガに挑戦するヨガではなく骨盤を中心に全身の調整を  
行います。

ジャイロキネシス®

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/13:30~14:15  
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴  
椅子に座ってリズミカルに身体を動かしてバランスを整えます。

## プールプログラム 事前受付 申込 A

会場/プール 持ち物/水着、ゴーグル、キャップ、タオル



水中運動会

幼児・小学生水泳教室  
参加対象/幼児・小学生 定員/各20名 時間/10:00~11:00  
初めてプールに入るお子様から、クロール習得までを目標にします。

水中運動会

参加対象/幼児・小学生 定員/40名 時間/11:00~12:00  
水中宝探しや浮島体験など、水の中で楽しく身体を動かす  
プログラムです。

アкваウォーキング

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/13:30~14:00  
水中でウォーキングしながら全身を動かしていきます。  
無理なくどなたでも楽しくトレーニングできます。

アкваフィットネス

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/14:20~14:50  
自分の身体や道具を使って水の中をアクティブに動きます。

大人水泳教室

参加対象/一般の方 定員/20名 時間/15:00~15:45  
誰でも泳げるようになる基本をマスターして、楽しく泳ぎましょう。

水泳記録会

参加対象/一般の方 定員/10名 時間/16:00~17:00  
25m、50mの4種目、100m個人メドレーのタイム測定を行います。  
自分の好きな種目に挑戦してみましょう。

## アリーナプログラム 事前受付 申込 A

会場/アリーナ 参加対象/一般の方 定員/各50名  
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴



LesMILLS BODYCOMBAT

LesMILLS BODYCOMBAT  
時間/13:00~14:00  
空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを  
取り入れたワークアウトです。仮想の相手にパンチやキック動作で  
身体をひねり腹筋運動効果に期待できるプログラムです。

LesMILLS BODYSTEP

時間/14:15~15:15  
空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを  
取り入れたワークアウトです。仮想の相手にパンチやキック動作で  
身体をひねり腹筋運動効果に期待できるプログラムです。

BAILA BAILA

時間/15:30~16:30  
スペイン発の新感覚EX!ラテン系ならではのダンスを楽しみながら  
理想のボディを手に入れませんか?

DHW X

時間/16:45~17:45  
「ストリートダンス」難しそうと思っている方・初心者の方誰でも  
楽しく効果があるDDD.H.WIにぜひご参加ください。

## In Body測定&トレーニング指導 事前受付

会場/トレーニング 事前受付

参加対象/一般の方 定員/各6名 申込 A  
時間/①10:00~11:00②11:00~12:00  
持ち物/運動のできる服装、水分、タオル、靴



実施内容/InBody測定(体重、体水分量、部位  
別筋肉量、たんぱく質量など)やトレーニングの  
質を高めるプログラムです。

## 体力・健康チェック 事前受付

キャラバン&体力測定 申込 B

会場/アリーナ 当日参加可  
協力/スポーツ推進委員、常葉大学  
参加対象/どなたでも 定員/50名  
時間/9:30~12:00



実施内容/自分の  
身体や健康の状態  
を確かめたい方!フ  
レイル予防チェッ  
ク、体力チェック  
など、身体の内外を  
チェックし、いきい  
きと元気な身体づ  
くりを目指しましょ!

## ローラーリュージュ・スケルトン体験会 事前受付

会場/オリンピックスタジアム東側スロープ 当日参加可

協力/長野県ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟  
参加対象/どなたでも 定員/なし 時間/10:00~12:00  
お問合せ/長野県ボブスレー・リュージュ・  
スケルトン連盟事務局  
住澤祐樹 TEL:090-6650-0880

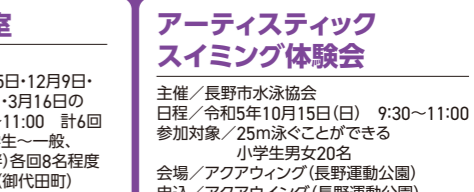


実施内容/冬季オリンピック種目にもなっている  
リュージュとスケルトンに乗ってみよう。緩やかな  
スロープを使って、安全に楽しく体験ができます。

## キッズ野球体験... 事前受付

未来の君のSHO-TIME!! 申込 C

会場/長野オリンピックスタジアム  
協力/北信青少年野球協議会  
参加対象/小学生以上の方  
定員/50名 時間/9:30~11:30



実施内容/打って・投げて・走って オリスタを  
遊びまわろう!

## 共催事業 事前受付 事業ごとに日程が異なりますので、ご確認ください。

### 合気道教室体験会

主催/長野市合気道協会  
日程/令和5年10月15日(日)  
15:00~17:00  
参加対象/小学生以上 10人程度  
会場/長野運動公園総合体育館柔道場  
申込/naganoaikikai@gmail.com

### 飛込体験教室

主催/長野市水泳協会  
日程/令和5年10月15日(日) 10:00~11:00  
参加対象/小学生から一般まで(25m程度の泳力を有する者)  
20人(定員オーバーの際は小、中学生を優先する)  
会場/アควアウイング飛込プール  
申込/アควアウイング、TEL:026-244-7555

### カーリング体験教室

主催/長野市カーリング協会  
日程/令和5年10月22日・11月5日・12月9日・  
令和6年1月7日・2月24日・3月16日の  
土曜又は日曜日 9:00~11:00 計6回  
参加対象/初心者・初級者(小学生~一般、  
小学生は保護者同伴)各回8名程度  
会場/カーリングホールみよた(御代田町)  
申込/問い合わせ/  
curling\_nagano\_city@yahoo.co.jp(事務局)

### アーティストック スイミング体験会

主催/長野市水泳協会  
日程/令和5年10月15日(日) 9:30~11:00  
参加対象/25m泳ぐことが出来る  
小学生男女20名  
会場/アควアウイング(長野運動公園)  
申込/アควアウイング(長野運動公園)  
TEL:026-244-7555

### 1.ゲーム(鬼遊び)& タグラグビー体験コーナー

日程/令和5年10月14日(土)  
9:00~10:30 受付8:45~9:00  
参加対象/小学生 20名程度  
会場/丹波島こども園 TAS.HALL  
申込/9月29日(金)までに  
mail:e-nagano@hb.tp1.jpへ  
「ゲーム体験」と明記し、氏名・学校名・  
学年・保護者氏名・携帯番号を  
メールしてください。

### 2.キッズダンス 体験コーナー

日程/令和5年10月14日(土)  
10:45~11:45 受付10:35~10:45  
参加対象/小学生 20名程度  
会場/丹波島こども園 TAS.HALL  
申込/9月29日(金)までに  
mail:e-nagano@hb.tp1.jpへ  
「キッズダンス体験」と明記し、氏名・  
学校名・学年・保護者氏名・携帯番号を  
メールしてください。

### 3.いろいろストレッチ体験コーナー

第1部 ストレッチ&筋力アップ体験コーナー  
第2部 肩・腰・膝等の痛み改善体験コーナー  
第3部 ワンパンダンふらふらボールパレー  
第4部 ストレッチボールを使ったストレッチ体験コーナー  
第5部 イスを使って筋トレ・体幹トレーニング体験コーナー  
日程/令和5年10月14日(土)13:00~17:00 受付12:50~13:00  
参加対象/中高年のみなさん 各部20名程度  
会場/丹波島こども園 TAS.HALL  
申込/参加ご希望の方は、9月29日(金)までにmail:e-nagano@hb.tp1.jpへ「ストレッチ第〇部体験」と明記し、  
氏名・携帯番号をメールしてください。

1~3を参加される方でTAS.HALL西側の駐車場をご利用される場合は、南側一列は**前向き駐車**をお願いします。

