

# 第5回 サンアップル



# いきいき運動フェスティバル!

★新型コロナウイルスの感染状況から、より安心・安全なイベントを開催するため

**分 散 開 催** とします★



**9/25(土)**

【colorful ブース】

時間：13：30～16：30

- 身体組成チェック●体力チェック
- ロコモ（運動器症候群）度チェック

**9/26(日)**

【**無料体験** プログラム】 時間：10：30～11：30

時間：10：00～12：00

“音楽に合わせて、からだもこころもリフレッシュ！  
楽しいエクササイズを体験しよう”

『**お手軽ストレッチ・リズム体操**』

講師 宮澤 君衣 氏

【colorful ブース】

- 身体組成チェック●体力チェック●ロコモ（運動器症候群）度チェック●3つだけ体操ブース

**11/7(日)**

【**無料体験** プログラム】 時間：10：30～11：30

時間：10：00～12：00

※その他、体力測定も実施！

“ポールを使って、安全・安心なエクササイズ  
是非初めての方も体験してみよう！”

『**ノルディックダンス体験**』

講師 曲尾 佑子 氏



**12/12(日)**

【**無料体験** プログラム】 時間：10：30～11：30

時間：10：00～12：00

※その他、体力測定も実施！

“呼吸とゆったりした動きで自分の体に意識を向けよう”

『**ヨガ体験**』

講師 村山 陽子 氏



対象：障がいのある方・ない方  
(小学生以上)

会場：サンアップル「体育館」

その他：**参加費無料** / 事前申込不要

**ぜひ！ご参加ください！！**

【お問合せ先】

〒381-0008 長野県長野市下駒沢586

長野県障がい者福祉センター「サンアップル」

TEL:026-295-3442 (スポーツ課) FAX:026-295-3511

E mail:sunsport@mx2.avis.ne.jp

( 担当：スポーツ課 三浦 荻野 )

サンアップルからのお知らせ

冬期における  
プール遊泳時間の変更について  
11月1日(水) ~ 3月末日まで

変更点

プール遊泳時間が通常時間から冬季時間へ変更します。

平日・土曜

夜間の遊泳時間 17:00~19:40

( 17:00~18:00 の時間帯に利用ができます )

日曜・祝日

午後の遊泳時間 13:00~16:30

10月~3月:テイリーレッスンのご案内



	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	アクアビクス (10:00~10:30) 会場: プール	水泳ワンポイント (10:30~11:30) 会場: プール 【第2・4木曜】	ウォーク&シェイプ (11:00~11:20) 会場: プール	ストレッチタイム (10:00~10:45) 会場: ホール ☆ライブ配信もします	みんなで泳ごうタイム 会場: プール (10:00~11:00) 【第2土曜】(月1回)
午後	ストレッチタイム (13:30~14:15) 会場: 体育館 ☆ライブ配信もします	水泳ワンポイント (13:30~14:30) 会場: プール 【第1・3・5木曜】		アクアビクス (14:00~14:30) 会場: プール	

◇テイリーレッスンのご紹介◇

どなた様もお気軽にご参加ください!!

<p><b>アクアビクス</b></p> <p>リズムに合わせて楽しく水中エクササイズ!!</p>	<p><b>ウォーク&amp;シェイプ</b></p> <p>水中でのウォーキング方法や筋トレをご紹介!</p>	<p><b>水泳ワンポイント</b></p> <p>4泳法から水慣れまで! テーマに合わせて指導します!</p>	<p><b>ストレッチタイム</b></p> <p>どなたでもできるストレッチや自重でのトレーニング方法をご紹介します!</p>	<p><b>みんなで泳ごうタイム</b></p> <p>みんなで集まって、たくさん泳ぎます!! 自分のペースでOK!</p>
---	--	--	--	--

ストレッチタイムのライブ配信(ZOOM)をしています。  
参加方法は、ホームページの「体操の時間」をご覧ください。  
※操作がわからないときは、気軽にご相談ください。

