

まるかじり

サンアップル



けんこう いじ 健康維持に、スポーツに、文化芸術活動に、

りょう
サンアップルをご利用ください!!

サンアップルの施設は、障がいのある方もない方も、個人利用や団体利用など皆様の目的に合わせてご利用いただけます。現在は、新型コロナウイルス感染症対策にご理解とご協力をお願いして、ご利用いただいています。障がいのある方は、ひとりでの利用も大丈夫！各施設に職員が常駐しており、運動の提案と一緒にスポーツを行っています。

体育館

団体、個人利用可

- ・バスケットボールコート2面
- ・卓球、バドミントン、ポッチャなど様々なスポーツが楽しめる！



テニスコート

団体、個人利用可



- ・ハードコート2面
- ・ナイター設備完備
(4月～11月利用可)

プール

団体、個人利用可

- ・1年中温水プール(水温32℃)
- ・歩くレーン、泳ぐレーンが分かれている
- ・アクアピクス、ワンポイントレッスン実施中！



陸上競技場

団体、個人利用可



- ・全天候対応
200mトラック、
100m直線走路、
フィールド競技場
- ・ポールウォーキング、
フライングディスク等
もできる！

トレーニング室

個人利用のみ可



- ・有酸素機器7台、
筋トレマシン
8台設置
- ・リハビリ、体力・筋力
向上に！
- ・ご希望の方は、指導員
が利用方法や運動の
提案も！

ホール

団体、個人利用可

- ・舞台設備完備、椅子
席を収納して広いス
ペースで利用も！
- ・WEB環境(LAN
回線)、大型スクリ
ーンも利用可
- ・楽器等の練習場所と
して！
(グランドピアノあります)



会議室

団体、個人利用可

- ・WEB環境(LAN回線)が整い
「オンライン会議」等にも対応
- ・サークル活動や教室等でも
利用できる！



※各施設の利用に関する詳細につきましては、お気軽にお問合せください。

現在、感染症対策など皆様にはご協力いただく事がございますが、安心・安全にご利用いただける施設を目指し、今後もより多くの皆様にお越しいただきたいと願います。ぜひ、サンアップルをご利用ください。

みんなで一緒に
からだを動かそう!!



サンアップル 「体操の時間」生配信



毎週、皆さんに体操と元気をお届けします!!これから運動を始めたい方におすすめです。自宅や施設など、どなたでもどこにいても参加できます。時々、サンスポートの職員が登場するかも!一緒に楽しく身体を動かしましょう!!

開催日時: 火曜日 13:30~14:15
金曜日 10:00~10:45
※開催しない日程もあります。詳しくはHPをご覧ください。
配信方法: ZOOMを使用
※スマートフォン・タブレットの場合、ZOOMアプリのインストールが必要です。(無料)
対象: 障がいのある方とない方
参加費: **無料!**

参加方法

①QRコードを読み取っていただくか、サンアップルのホームページへ!



この写真が目印☆

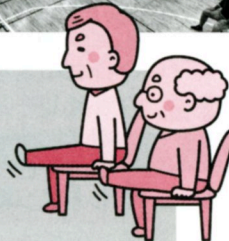


QRコード

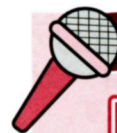
さあ! 運動ははじめませんか!

「第5回いきいき運動フェスティバル」

皆様に安全・安心して参加いただくために分散開催となっています。体脂肪や体力をチェックし、自分に適した運動アドバイスを受けたり、楽しく誰でもできる運動プログラムを体験できます。今こそ運動をはじめると絶好のチャンス!毎日の運動で“健康”を手に入れましょう!



開催日: 12月12日(日)(最終日)
時間: 10:00~12:00
場所: サンアップル体育館
対象: 小学生以上の障がいのある方、ない方
内容: 測定ブース
(身体組成チェック/体力チェック/ロコモ度チェック)
ヨガ体験(10:30~11:30)
参加費: 無料、事前申し込み不要



スポーツ課指導員からのメッセージ

「さあ! 運動を始めよう!」

「コロナ前は、毎日運動していたのに…。本当に体力が落ちちゃった…。」こんな声を多くの方からお聞きします。当センターも休館や制限を設けての営業となり、職員一同、「安心して運動できる場・機会」を提供できず、心苦しい思いをしています…。

だからこそ!このイベントで「運動の大切さ、楽しさ」「今の自分に合った運動のやり方」を再発見していただき、元気に営業をしているサンアップルで再び運動習慣を身に付ける、その一歩にしてほしいと思っています!

是非ご家族、お友達と一緒に足を運んでください。



三浦指導員

サンサポートながの

運動も!
笑顔も!
元気も!
お届け!

Webで運動教室



オンライン(ZOOM)で、軽運動やリズム体操を指導します。時間や内容など相談しながら、柔軟に対応していきます。お気軽にご相談ください!

申し込み: まずはサンサポートながの(サンアップル)へご相談ください。

対象: 障がいのある団体・グループ
指導費: 無料

水泳 はじめて参加の方も大歓迎

記録や目標に向かってチャレンジ!!



日頃の練習の成果をためてみませんか。上位大会を目指す方も、初参加の方も、自身の目標に向かって挑戦してください。



開催日: 3月13日(日)
場所: サンアップル プール
対象: 障がいのある方
※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、開催方法を検討して実施します。

ちいさ たいいくかん
地域の体育館で
いっしょ
一緒にスポーツ!!

スポーツクラブ開催情報



【サンスポートながの】 13:00~15:00

中野 12月25日(土) 中野市コミュニティスポーツセンター
千曲 12月11日(土) } 千曲市勤労者体育センター
1月22日(土)
2月19日(土)

【サンスポートまつもと】 13:00~15:00

諏訪 12月12日(日) 城南小学校体育館
木曾 12月18日(土) 木祖村社会体育館
松本 12月25日(土) 芳川体育館



【サンスポート佐久】

上小 10:00~12:00
12月12日(日)・2月5日(土) 上田市真田体育館
佐久 13:30~15:30
1月23日(日)・3月6日(日) 立科町体育センター

【サンスポート駒ケ根】

上伊那 13:00~15:00
12月18日(土) 駒ケ根市農業者トレーニングセンター
下伊那 13:30~15:30
12月19日(日) 喬木村中央社会体育館

告知 サンスポート佐久

12月のスポーツクラブ内で開催!

プレイバック ゲームチャレンジ2021

「ふれあいウォーキング」が中止となり、その代替イベントを、スポーツクラブ内で開催します。皆さんに楽しんでいただけるよう、歴代職員が考案したゲームの数々を復活させました!! 10月には3つ、11月には6つのゲームを実施しました。参加者は高得点を目指して、挑戦! ボランティアの方も、参加者と一緒に交流やゲームを楽しんでいます。

12月のスポーツクラブでも開催します! 挑戦をお待ちしています。



第9回 水泳フェスティバル

水泳を始めたばかりの方から大会出場を目指している方まで幅広くご参加いただけます。今回は、新種目として「ペア☆チャレンジ」が仲間入り! 一人で泳ぐことは不安だけど、お父さんやお母さん、友達と一緒に頑張れるかも。そんな方、ぜひチャレンジしてみてください。皆さんのご参加お待ちしております。

開催日: 12月19日(日)
時間: 10:00~12:00 (予定)
場所: 真田温泉健康ランド
ふれあいさなだ館
対象: 障がいのある方
ない方 (小学生以上)
定員: 30名程度
参加費: 無料
募集期間: 11月2日(火)~12月5日(日)



サンスポートまつもと

長野の冬を満喫! グレンデに集まれ☆

『バイスキーサポート技術講習会』

重度の障がいがある方も楽しめるバイスキーは、サポートする方の知識・技術も必要です。リフトの乗降や滑走を体験し、安全にサポートする方法を身につけましょう。



開催日時: 2月4日(金) 12:30~15:30
場所: あさひプライムスキー場
対象: バイスキーのサポートに携わりたい方 (18歳以上)

『スキー教室』

立位、バイスキー、チェアスキーのレッスンを、経験や技術に応じたグループ別で行います。初めての方も、さらに上達したい方も... みんなで冬を思い切り楽しもう!



開催日: 2月5日(土)AM: 立位の部/PM: バイ・チェアの部
場所: あさひプライムスキー場
対象: 障がいのある方 (小学生以上、県内在住)

サンスポート駒ケ根

楽しい内容が盛りだくさん!

アクアカーニバル



ダンスタイムや楽しいゲームで、今年も楽しもう! 障がいのある方とない方、未就学児のお子さんから大人まで、どなたでもご参加いただけます。家族での参加も大歓迎! プールで思いっきり遊びましょう!

開催日: 12月12日(日)
時間: ①10:00~11:30 ②13:00~14:30
※午前と午後に分けて開催します。
場所: 長野県看護大学プール
対象: 障がいのある方とない方
定員: ①午前 ②午後 各35名先着順
参加費: 無料

～サンスポート佐久から～
ミニっとコラム

「32年ぶりに誰にも触れずに一人で歩くことができました。」



～ポールウォーキングとの出会い＊新たな夢に向かって～

「32年ぶりに誰にも触れずに一人で歩くことができました」この言葉は、ポールウォーキング教室に参加された視覚障がい（全盲）のAさんの教室での言葉です。

普段は誰かの身体に触れウォーキングを楽しんでおり、友人と桜を見に出かけたり歩きながらおしゃべりしたりすることが好きなAさん。しかし、教室への参加は、見えない不安や怖さから参加を躊躇していました。友人の後押しがあり参加した結果、友人と教室で出会った仲間の存在により、「「見える・見えないに関わらず一緒に歩ける空間」があり、自然と輪の中に溶け込むことができ本当に嬉しかった！」と語ってくれました。

このお話をAさんから聞き、この教室を実施し、同じ時間を共有できて本当にうれしく思いました。最後にAさんは「次の夢は町の中を歩くこと」と遠慮気味で教えてくださいました。

さあ！皆さんも新たな夢や出会いに向けて、レッツ・チャレンジ！！（サンスポート佐久職員）

ぶんかじょうほう
文化情報

予定している教室・イベント等は、中止・延期の可能性がございます。
最新情報はホームページ、もしくはお電話にてご確認ください。

第24回 長野県障がい者文化芸術祭

ふゆ しんしゅう じゅうだん
冬の信州を縦断！
こころあたた さくひん らん
心温まる作品をご覧ください！！

ゆうしゅう さくひんてん かいさい
「優秀作品展」開催！！



「第24回長野県障がい者文化芸術祭 in たかもり」は、新型コロナウイルス感染症の影響で、残念ながら一般観覧が中止となってしまいましたが、素晴らしい作品が揃いました。その「作品展」で最優秀賞・優秀賞を受賞した作品24点を、県内各地で巡回展示します。

【伊那会場】

開催日：令和3年12月9日（木）～12日（日）
時間：12月 9日（木）10：00～16：00
10日（金） //
11日（土） 9：00～16：00
12日（日） 9：00～12：00
場所：長野県伊那文化会館 1階美術展示ホール
＜「第6回ばかばかアート展～南信地域障がい者作品展～」を同時開催＞

【サンアップル会場】

開催日：令和4年1月14日（金）～30日（日）
※期間中、毎週月曜日は休館日
時間：火～土曜日 9：00～20：30
日曜日および祝祭日 9：00～17：00
場所：サンアップル 1階展示コーナー

【長野会場】

開催日：令和4年2月4日（金）～20日（日）
※期間中、毎週月・火曜日は休館日
時間：10：00～17：00
場所：ギャラリープラザ長野
＜「北信地域障がい者作品展」を同時開催＞

【上田会場】

開催日：令和4年1月5日（水）～10日（月・祝）
時間：1月 5日（水） 13：00～17：00
6日（木） 10：00～17：00
7日（金） //
8日（土） 9：00～17：00
9日（日） //
10日（月・祝） 9：00～15：00
場所：サントミューゼ 1階多目的ルーム

※新型コロナウイルス感染症の状況によって変更・中止の場合があります。
※【木曾会場】は10月下旬に木曾郡上松町にて開催しました。ご来場ありがとうございました。



【各会場】にて「ザワメキアート展」出品作品が数点展示されます！

しゅっぴん ぜんさくひん
出品いただいた全作品を
みなさま 皆様のものとへ！

う え ぶ てんじかい こうかいちゅう
「WEB展示会」公開中！！



今回第24回を迎えた「作品展」に出品いただいた計520点の作品と、「川柳展」にご投句いただいた計74句の作品を新たに展示しました。一般観覧が中止となった「第24回長野県障がい者文化芸術祭 in たかもり」の展示風景も掲載しています。前回第23回の作品もご覧いただけますので、お手持ちのパソコンやスマートフォンからぜひご入場ください。

ホームページアドレス
<https://nagano-bungeisai.jp>

スマートフォン・タブレット等からでもご覧いただけます。



しんしゅん むか ふうぶつし
サンアップルの新春を迎える風物詩!

だい じゅういっかい しんしゅん わだいこ
「第十一回新春和太鼓コンサート」

サンアップルで新春を迎える風物詩として、長年行われてきた和太鼓コンサート。今回はコロナ禍の中、和太鼓の力強い音色にたくさんの元気をもらいました。今回も、障がいのある方や地域の和太鼓サークルの皆さんにご参加いただき、和太鼓の音色を響かせていただきます。入場無料でどなたでも鑑賞いただけます。ぜひお越しいただき、和太鼓の音色を会場で感じましょう!



開催日：令和4年1月23日(日)
時間：12:45~15:30(予定)
場所：サンアップル ホール
入場料：無料
出演：障がいのある方や
地域の和太鼓サークル、
舞響太鼓~雅~



ことし
今年も
かいさい
開催します!!

ねんまつ
年末イベント

今年も一年間サンアップルをご利用いただき、ありがとうございます。ご利用の皆さんに感謝の気持ちを込めて、「年末イベント」を開催します。ご好評につき、昨年と同様にイベント当日一週間前の11日から「館内ウォークラリー」を行います。館内に貼られたイラストを全て見つけた方には、「すてきなプレゼント」が!!

イベント当日、体育館では「パラリンピック種目 簡単アレンジゲーム」を開催!パラリンピック種目を体験していただけるように、簡単にアレンジしています。気分は日本代表!!

ワークショップは「クリスマスリース」と「モザイクコースター」の2種類!お好みにアレンジして、オリジナルの作品を完成させましょう!

イベントは参加無料で、どなたでもご参加いただけます。皆様のご参加をお待ちしております。



開催日：令和3年12月18日(土)
時間：13:00~16:00
場所：サンアップル館内
(体育館・ホールホワイエ・待合コーナー)
※館内ウォークラリーは、12月11日(土)から
18日(土)まで実施します。

かんとく

感動をありがとう!!



東京2020パラリンピック競技大会男子車いすバスケットボールの銀メダリスト藤澤潔選手(長野市出身)が、10月22日にテレビ局の取材のため、サンアップルを来所されました!実は、藤澤選手、学生時代には当センターを練習等でご利用頂いており、職員としましては特別な思いで、日本チームを熱く応援していました。大きな感動のお礼に、取材前に当センターから藤澤選手に花束を贈りました!



とうき 冬期のプール

りよう じかん へんこう 利用時間変更について

プールの遊泳時間が冬期時間に変更となっています。

【期間】

令和3年11月2日(火)~令和4年3月末まで

【変更点】

平日・土曜日

午後・夜間の遊泳時間13:00~19:40
(17:00~18:00利用できます)

日曜日・祝日

午後の遊泳時間13:00~16:30
※午前の遊泳時間に関しては、変更ありません。

※閉館時間に関しては、通常どおりとなります。

ねんまつ ねんし きゅうぎょう えいぎょう じかん 年末年始休業・営業時間

へんこう し 変更のお知らせ

<サンアップル>

- 12月26日(日)17:00閉館
- 12月27日(月)から令和4年1月3日(月)まで休館
- 1月4日(火)10:00開館
- 1月5日(水)から通常どおり営業

<サンスポーツ駒ヶ根>

- 12月27日(月)17:00閉館
- 12月28日(火)から令和4年1月3日(月)まで休館
- 1月6日(木)13:00からプール開館

<サンスポーツまつもと・佐久>

- 12月27日(月)から令和4年1月3日(月)まで休業

こまがね りよう サンアップル・サンスポーツ駒ヶ根利用カレンダー

● サンアップル休館日 ▲ 駒ヶ根休館日 ■ 共通休館日

12月							1月							2月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			▲	2	3	4							■			1	▲	3	4	5
5	●	▲	▲	9	10	11	2	■	4	▲	6	7	8	6	●	■	▲	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28					
							30	31												

サンスポーツ駒ヶ根の毎週火曜日、金曜日は出張教室のみの対応となります。
サンスポーツまつもと・佐久の定休日は、毎週月曜日、第3日曜日、祝祭日の翌日です。
詳しくは各センターにお問い合わせください。



長野県障がい者福祉センター サンアップル

SUN APPLE

〒381-0008 長野市下駒沢586

Tel.026-295-3111 Fax.026-295-3511

■企画 Tel.026-295-3441 ■スポーツ Tel.026-295-3442

■ホームページアドレス <http://www.avis.ne.jp/~sunapple/>

E-mail ●総務課 sunapple@avis.ne.jp

●スポーツ課 sunsport@mx2.avis.ne.jp

サンスポーツ
駒ヶ根

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂 1694
(長野県看護大学プール棟内)
Tel&Fax:0265-82-2901
e-mail:ks2sport@mx2.avis.ne.jp
<http://w2.avis.ne.jp/~ks2sport/>

サンスポーツ
まつもと

〒390-1702 松本市梓川梓 2288 番地 3
松本市役所梓川支所 2 階
Tel:0263-88-6826 Fax:0263-88-6836
e-mail:sunmatsu@mx2.avis.ne.jp
<http://w2.avis.ne.jp/~sunmatsu/>

サンスポーツ
佐久

〒384-0414 佐久市下越 16 番地 5
総合福祉センター「あいとびあ白田」内
Tel&Fax:0267-82-6781
e-mail:sunsaku@mx1.avis.ne.jp
<http://w1.avis.ne.jp/~sunsaku/>