



令和4年 **5月～8月の**
サンアップルスポーツ事業

回覧

障がいのある方もない方も参加できる事業です。皆さま気軽にご参加ください。
☆裏面、『新型コロナウイルス感染予防対策』へのご協力をお願いします。

1

「バレーボールチャレンジ」 (小学生以上対象)

開催日：

《立位》

4月29日(金：祝日)

《シッティングバレーボール》

5月22日(日)

時間：9：30～11：30

場所：サンアップル 体育館

参加：小学生以上でバレーボールに興味のある方であればどなたでも参加いただけます。

参加費無料 ※申込み必要(当日参加応相談)

内容：初心者向け。



2

「アーチェリー体験会」 (高校生以上対象)

開催日：5月15日(日)

6月19日(日)

7月17日(日)

時間：15：00～16：30

場所：サンアップル アーチェリー場

参加：高校生以上で、興味のある方であればどなたでも参加できます。

障がいのない方は高校生50円、高校生以上150円 ※申込み必要

その他：用具は貸し出しをしているので、気軽に参加いただけます。(用具レンタル無料)



3

「納涼 DAYS (デイズ)」 (誰でも参加OK)

開催日：7月23日(土) & 24日(日)

時間：9：00～16：00

場所：サンアップル

内容：今年も「納涼 DAYS (デイズ)」として2日間開催します。

2日間にわけて各時間でミニイベントを開催。人気の職員劇も開催！ 両日ともにプールが無料で利用できます。(人数・時間制限あり)



4

「デイリーレッスンを毎週開催中」(誰でも参加OK。開催曜日は4～9月)

○プールプログラム

アクアビクス(水曜:14時～、金曜:10時～)

水泳ワンポイントレッスン(木曜:時間はサンアップルへご確認ください)

みんなで泳ごうタイム(月1回10時～、5/14、6/11、7/9、8/13…)

○ストレッチプログラム【オンラインでもライブ配信】

ストレッチタイム(火曜:10時～、金曜:13時30分～)

○「短い時間で体操」プログラム【ライブ配信のみ】

ちょこっとストレッチ…15分間の簡単ストレッチ

※詳しくは、サンアップルホームページに掲載しています。



5

「スポーツ用具貸出しています」

パラスポーツ用具(ボッチャ・ゴールボール・視覚障害者サッカー、スポーツ用車いすなど)をはじめ、障がいのある方がスポーツを行ってみたい、障がいのある方とスポーツを楽しみたいなど、パラスポーツの普及や体験したいという個人・団体の活動に、当センターのスポーツ用具をお貸しています。

興味のある方は、サンアップルまでご相談ください。



詳しくは、サンアップルスポーツ課まで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」

〒381-0008 長野県長野市下駒沢586

TEL: 026-295-3442 FAX: 026-295-3511

上記事業への参加は、皆様の感染症対策の徹底をお願いします。

- 高齢の方、基礎疾患のある方等で、感染による重症化のリスクの高い方の申込みについては十分に配慮、検討してください。
- 参加者(介助者・家族等含む)は、当日の検温・体調管理を行い、発熱や体調不良のある場合、参加できません。サンアップル入館時に検温・体調チェックを行っています。
- 開始前後に手洗い、手指消毒、うがいを行ってください。
- 原則マスクの着用(プールは不要)、会話の自粛、ソーシャルディスタンスを保つようにをお願いします。

※職員も、皆様と同様に感染症対策を徹底し、事業を実施いたします。ご協力をお願いします。