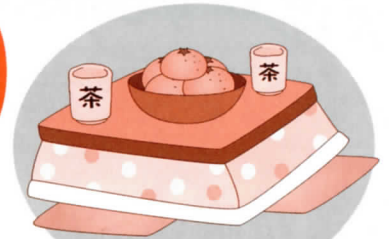




まるかじり

サンアップル



みんなでやろう!!

パラスポーツ

皆さんは、「パラスポーツ」という言葉を、最近よく耳にするのではないのでしょうか。パラスポーツがどんなスポーツなのかイメージはつきますか？障がいのある方のためのスポーツとイメージする方もいるかもしれません。では、一体どんなスポーツなのか、そしてどんな想いが込められているのか…今回は、そんな疑問にサンアップル職員がお答えします！



Q1 「パラスポーツ」と「障がい者スポーツ」の違いはありますか？



A1

「障がい者スポーツ」という名称は、「障がいのある方が取り組む特別なスポーツ」というイメージがつきがちでした。しかし、本来は障がいのあるなしに関わらず一緒に楽しめるスポーツ環境を目指しています。そこで、2021年に障がい者スポーツからより皆さんが親しみやすい“パラスポーツ”へと名称が改められました。

Q2 「パラスポーツ」にはどんなものがありますか。



A2

“パラスポーツ”は次のようなスポーツを総称して使われています。①車いすバスケットボールなど、一般に行われるスポーツをベースに障がいの種類や程度に応じてルールや用具を工夫しているスポーツ。②ポッチャなどの障がいがある人のために考案されたスポーツ。③地域でのレクリエーション活動など、障がいのある人もない人も共に実践して楽しめるスポーツ。それが“パラスポーツ”です。

Q3 パラスポーツを体験してみたいです。どこでできますか？

A3

サンアップルのパラスポーツ体験 DAYに是非ご参加ください！パラスポーツ体験 DAYは年に数回開催しており、様々なパラスポーツを体験することができます。詳しくは以下の通りです！

Q4 施設や学校、家族、友達と取り組みたいのですが、用具がありません。

A4

サンアップル、サンスポートではスポーツ用具の貸し出しを障がいのある方、ない方ともに個人、団体を問わず行っています。お気軽にお問合せください。

スポーツ車いすを家族みんなで体験しよう！

令和4年度

サンアップル パラスポーツ体験 DAY
「ファミリースポーツ車いす体験会」

開催日：令和5年2月5日（日）

時間：10:00～12:00

場所：サンアップル体育館

対象：障がいのある方、ない方

その他：ブラインドサッカー体験会

スポーツ吹矢体験会など計画中



【貸出し用具例】

スポーツ用車いす（バスケットボール、ポッチャ、ショートテニス、ボケネット、パラシュート、バイスキー、ブラインドサッカーボール、スポレク集・レク用品 etc…

サンアップル

障がいという垣根を越えて、みんなが集った大会！
第24回バドミントン大会開催しました！

10月15日(土)、毎年恒例のバドミントン大会を開催しました。今年は、新たにシングルス「車いすクラス」を新設！昨夏の東京パラリンピックに刺激を受け、挑戦しようという意気込み多くの方々が集い、熱戦が繰り広げられました。素晴らしいラリーの応酬に、会場一体となった拍手が沸き起こっていました。



サンスポーツまつもと

今年もバイスキー講習会、スキー教室を計画中です！
バイスキー講習会、スキー教室

バイスキーの講習会や、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、みんなで冬を楽しみましょう！

開催日：1月下旬～2月上旬
 会場：朝日プライムスキー場



サンスポーツ佐久

みんなで、泳いで踊って楽しもう！
第10回記念水泳フェスティバル

日頃の練習の成果を試す記録会！会場全体で踊るダンスタイム！第10回を迎える今年も、さまざまなプログラムを用意しています。多くの方のご参加をお待ちしております。



開催日：令和4年12月11日(日)
 時間：10:00～12:00
 場所：真田温泉健康ランド ふれあいさなだ館

ふゆ ● げんき ● たの ●
冬も●元気に！楽しく！
 うんどう ●
運動しましょう♪

さんき ● きょうしつ ● かいさい ●
Ⅲ期スポーツ教室開催します！

詳しくは、HPもしくは各サンスポーツへお問い合わせください。

場所	教室名	日程	対象	紹介
サンアップル	体操レクリエーション	1月～3月 (水曜日)	脳血管疾患により身体に麻痺のある方 (手帳なし可)	体操とレクリエーションで楽しく身体を動かしましょう！
	運動遊び～みんなでムーブメント～	1月～3月	障がいのある方 (小学生～中学生)	遊びを通して、身体の使い方、動かし方、仲間との関わりなどを学びましょう♪
	卓球の日	11月～3月	障がいのある方とない方	卓球を通して交流しましょう！お気軽にご参加ください！
サンスポーツながの	レクリエーション・体操教室 in ちくま	2月8日(水)	障がいのある方とその関係者 運動が苦手な方	だれでも！どこからでも！ お気軽にご参加ください！ WEBでも参加できます！
サンスポーツ駒ヶ根	いきいき水泳 (初級・中級)	1月～3月	障がいのある方 (中学生以上)	それぞれのレベルに応じて、楽しく水泳に取り組みませんか？
	ステップアップ水泳	1月～3月	障がいのある方 (5歳以上)	水慣れから泳法まで、楽しくレベルアップしましょう！
サンスポーツまつもと	水泳 in まつもと@ in 松本市波田 B&G 海洋センター	1月～3月	障がいのある方 (小学生以上)	運動不足になりがちな時期に、プールで楽しく身体を動かしてみませんか？！
サンスポーツ佐久	水泳 in 佐久	1月～3月 (日曜日)	障がいのある方 (小学生以上)	初めての方も大歓迎！水慣れから泳法まで、それぞれに合わせて練習していきます。

WEBは
ここから



新連載!
しんれんさい

とっげき
突撃!!

うわさ
噂

のクラブ
なかのし
in長野市

ながのサンダース
NAGANO SUNDERS



このコーナーでは、県内で活動しているクラブを紹介していきます。
今回は、長野市で活動中の知的障がいのあるメンバーでつくるバレーボールサークル“ながのサンダース”です！2021年秋に発足し、毎月1度メンバーで集まって練習を行っています。クラブの目標は、バレーボールを通じた仲間づくりと体力アップです！興味のある方は、是非練習日に足を運んでみてください！



◆チームメイトへインタビュー



【キャプテン：葉^よさん】

Q: ながのサンダースでの活動は楽しいですか？
A: 楽しいです。みんなと試合ができるときは特に楽しいです。
Q: 今後の目標は？
A: バレーボールが上手になりたい！サーブを入れたい！



【副キャプテン：克^{かつ}弥^やさん】

Q: バレーボールは楽しいですか？
A: 全部楽しい！打ったり、レシーブしたり、ちょっとずつ上手になると嬉しい！
Q: 今後の目標は？
A: 打つことが上手になりたい！



【筋肉係（筋トレメニューを考える）：皆^{かい}人^とさん】

Q: バレーボールのどんなところが楽しいですか？
A: 今までバスケットをやっていました。バスケは身体で攻めるけど、バレーボールはネットを挟んで、左右あちこちに動く…大変だけど、それが楽しいです！
Q: 今後の目標は？
A: 声をだすこと！仲間をもっと増やすこと！です。

【練習予定】

日程（木曜日）：
12月8日・1月12日・
2月9日・3月9日
時間：18：00～20：30
場所：サンアップル体育館



ながのサンダースではメンバー全員がそれぞれ自身の得意を係にしてチームの役割を担っています。



サ^{しま}ンスポ^らー
どまがね
駒ヶ根

し^しょう
し^や
はんし^{はん}し^しゅう^{ゆう}かい
障がい者スポーツ研修会



障がい者スポーツに携わっている方、興味のある方を対象に、障がい者スポーツ研修会を開催します。この研修会の目的は、障がいのある方のスポーツ参加の場を増やすこと、障がいのある方を含めたスポーツ環境を発展させていくことです。研修会では、障がいについての講義や、障がいに応じた指導法の実技を行います。興味のある方、実際に障がいのある方の運動に携わっている方、お気軽にご参加ください。

開催日：令和5年2月25日（土）
時 間：12：50～16：30
場 所：宮田村民会館
定 員：50名
募集期間：令和4年12月15日（木）～令和5年2月6日（月）
対象者：運動・スポーツの指導・支援、企画、運営に携わる方等（18歳以上の者）
参加費：無料（健康運動指導士、健康運動実践指導者の単位認定希望の方：3,000円）

スポーツクラブ

12月・1月も、地域各所でスポーツクラブを実施します！

【ちくま】13:30～15:30
12月10日(土)・1月14日(土)
千曲市東部体育館
【上 小】10:00～12:00
12月17日(土)
上田市真田体育館

【佐 久】13:30～15:30
1月14日(土)
立科町体育センター
【す わ】13:00～15:00
12月11日・1月8日
諏訪市中洲小学校

【上伊那】13:00～15:00
12月17日
伊那市民体育館サブアリーナ
【下伊那】13:30～15:30
12月18日
高森町民体育館

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。

あき
げいじゆつ
芸術の秋!

こころ りきさく てんじ
心のもった力作が展示されました!

だい かい ながのけんしやう しゃ ぶんか げいじゆつ さい かいさいほうこく
第25回長野県障がい者文化芸術祭 in ながの～開催報告

9月24日(土)・25日(日)の2日間、サンアップルを会場に第25回長野県障がい者文化芸術祭が開催されました。感染症拡大の影響で、ステージイベントや体験コーナーの実施は残念ながら中止になり、縮小開催となりましたが、表現豊かな作品が集う「作品展」では、県内の障がいのある個人・グループが制作した絵画・手芸・工芸・書道・写真・文芸の6部門444点の作品が集い、投句者の思いが表現されている「川柳展」の作品と併せて鑑賞者のこころを惹きつけていました。

2日間で400名を超える皆様にお越しいただき、文化芸術活動にふれ合うことで“芸術の秋”を感じてもらうことができました。

今後も障がいのある方の文化芸術活動の振興と社会参加の促進を図るとともに、より多くの皆様がひとつとなれる、出会いとふれあいの場の提供を目指してまいります。最後に、今回の開催にあたりご協力いただきましたすべての皆様に深く感謝申し上げます。



ゆうしゆう さくひんてん あんない
「優秀作品展」のご案内



今回の作品展で入賞した優秀賞以上の絵画・手芸・工芸・書道・写真・文芸の各4点、計24点の作品展示会「優秀作品展」を県内各地で開催しています。各会場、入場は無料です! 400点を超える作品の中から選ばれた作品をぜひご鑑賞下さい!



【長野会場】※第2回北信地域ふっくらアート展を同時開催

- 開催日 令和4年12月8日(木)～11日(日)まで
- 展示時間 9:00～17:00
- 会場 ホクト文化ホール 展示室
(長野市若里1-1-3)



【サンアップル会場】

- 開催日 令和5年1月17日(火)～31日(火)まで
- 展示時間 火～土曜日 9:00～21:00
日曜日及び祝祭日 9:00～17:00
31日(火) 15:00 終了
※期間中毎週月曜日は休館日
- 会場 長野県障がい福祉センター
1階展示コーナー
(長野市下駒沢586)



【上田会場】※第1回東信地域きらきらアート展を同時開催

- 開催日 令和4年12月16日(金)～18日(日)まで
- 展示時間 12月16日(金) 10:00～17:00
17日(土) 9:00～17:00
18日(日) 9:00～12:00
- 会場 サントミュージゼ 1階多目的ルーム
(上田市天神3-15-15)

※「長野会場」・「上田会場」は地域の福祉施設で作成された作品の展示も同時に行います。

※木曾会場は10月に上松町にて、伊那会場は11月に伊那市にてそれぞれ開催しました。

みなさま

皆様のパソコンやスマートフォンが展示会場に!!

てんじ かいじょう



うえぶ てんじかい
「WEB展示会」



今回は新たに第25回長野県障がい者文化芸術祭「作品展」にご応募いただいた計444点の作品と、「川柳展」にご投句いただいた計70句の作品を展示しています。ほかに9月24日(土)、25日(日)の展示風景も掲載しています。お手持ちのパソコンやスマートフォンで、いつでも作品をご覧いただけます。下記アドレスからご入力ください。

【ホームページアドレス】

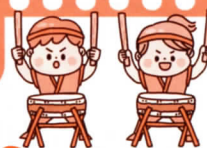
<https://nagano-bungeisai.jp>

※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 いろど わだいこ わいろ
サンアップル新春を彩る和太鼓の音色!



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イベントといえばこの和太鼓コンサート。障がいのある方や地域で活動している和太鼓サークルの皆さんにご参加いただけます。入場無料でどなたでもご鑑賞いただけます。サンアップル新春を彩る和太鼓の音色を、ぜひ会場で感じてください。

開催日: 令和5年1月21日(土)

時間: 13:30~15:30(予定)

場所: サンアップル ホール

出演: 障がいのある方や地域の和太鼓サークル



ねん
2022年の
し締めくくり!

サンアップル
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。

日頃からご利用いただいている皆様にご感謝の気持ちを込めて、今年も「年末イベント」を開催します! 12月14日からは、ウォークラリーを実施します。

イベント当日は、体育館に様々なアトラクションを展開予定です。どんな世界が広がっているかお楽しみに! プールでは、特別バージョンのアクアピクスをお送りします。一緒に楽しく身体を動かしましょう!

ワークショップでは、オリジナル飛行機とペットコプター、ステンドグラスペンダントを作ることができます。どれも当日先着30名限定です。参加費は無料です。皆様のご参加をお待ちしております。



開催日: 令和4年12月17日(土)

時間: 13:00~16:00

場所: サンアップル館内(体育館・ホール・展示コーナー)

※ウォークラリーは、12月14日(水)~17日(土)まで実施します。





こうずいとう ひなんくんれん じっし 洪水等避難訓練を実施しました!



2019年台風19号豪雨災害を教訓に、洪水を想定した避難訓練を実施しました。避難誘導をはじめ、実際に水位が迫ったことを想定した土嚢や止水板の設置訓練を行いました。近年これまでになかった災害が生じています。火災だけでなく、あらゆる災害に対して安全・安心・迅速な対応ができるよう、マニュアルの整備・精査、訓練の実施を行うとともに、全職員が日頃から災害に対する意識を持ち、日々の業務に努めてまいります。



とき りょうじかんへんこう サンアップル冬期のプール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4年11月1日(火)～令和5年3月31日(金)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13:00～16:40

※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かん えいぎょうじかんへんこう し 年末年始休館・営業時間変更のお知らせ

<サンアップル>

12月28日(水)17:00閉館

12月29日(木)から令和5年1月3日(火)まで休館

1月4日(水)10:00開館

1月5日(木)から通常どおり営業

<サンスポーツ駒ヶ根>

12月28日(水)から令和5年1月4日(水)まで休館

1月5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29日(木)から令和5年1月3日(火)まで休業



こまがね りょう 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
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28				

※12/11サンスポーツ駒ヶ根「アクアカーニバル」開催のためプールの一般利用はできません。

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

サンスポーツ
ながの

〒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「あいとびあひ田」内
Tel&Fax:0267-82-6781
e-mail:sunsaku@mx1.avis.ne.jp
<http://w1.avis.ne.jp/~sunsaku/>