



まるかじり

サンアップル



たくさんの交流の輪が 広がりました!

昨年末、1年間の感謝を込めた「年末イベント」を開催しました。今年は、数年ぶりにエンジョイアクアを開催。音楽に合わせて水中で身体をたくさん動かしました。指導員手づくりのオリジナルレクリエーションやクリスマスにちなんだワークショップも実施し、多くの方に参加していただきまし



た。イベントの参加者からは「親子で参加し、車いす体験、ステンドグラスペンダント作りは、普段できない体験なので良かった」「日頃触れることのない車いすに乗れて、子どももとても楽しんでいました」などの声をいただきました。昨年引き続きコロナ禍での開催となりましたが、多くの方にご参加いただき日頃の感謝を伝えられる機会となりました。

そして年が明け、恒例の「新春和太鼓コンサート」を実施しました。このコンサートで舞台発表することを目標に昨秋よりスタートした「和太鼓教室」の参加者をはじめ、地元和太鼓グループ2団体による迫力ある和太鼓演奏をご披露いただきました。鑑賞者からは「コロナ禍で様々な催し物がなくなっている今、久しぶりにこの様な会場で和太鼓演奏を見れて良かった」「力強い



演奏素晴らしかった」などの声をいただきました。2年ぶりの開催となり、当日は延べ200名を超える鑑賞者が和太鼓の響きを堪能されてきました。



2022年末イベント
ありがとう動画

第2回

とっけき
突撃!!

うわさ
噂

のクラブ
まつもと
in 松本

しょう しょう すい えい
障がい者水泳クラブ
ウルトラ☆スターズ



ウルトラ☆スターズは、2014年1月設立の水泳が大好きな知的障がい、身体障がいの仲間たちのクラブです。松本市の庄内屋内プールを本拠地に、月に2回程度日曜日の午後に長野県全域から選手が集まり練習しています。現在選手12名、コーチ7名が所属し、障がいの全国大会にも出場しています。発足当時は飛び込みも出来なかった仲間たちが、今は全国の選手を相手に競っています。50m以上泳げるようになりたい方、もっといっぱい泳ぎたいという方、お待ちしております！

★なんでも質問コーナー!!

Q：ウルトラ☆スターズの由来は？

A：クラブのみんなで決めました。あつや君が、「ウルトラマンみたいにカッコよく泳ぎたい」と言ったら、「みんなが輝くスター選手になりたい」ということになって、ウルトラ☆スターズになりました。

Q：みんながキャップやジャージにつけているカッコいいロゴは誰が考えたの？

A：絵がとっても上手なたかひろ君が、ひらめきで作ってくれました。大きな星はウルトラ☆スターズで頑張っている自分、そして、3つの小さな星は自分を支えてくれる仲間たちを表しています。ロゴのとおり、ウルトラ☆スターズの仲間たちはとても仲良しです。



12月18日浜松で開催の第12回JSCA全国知的障がい者水泳競技大会にて。カテゴリー-Gで、よしひろ君(左から3番目)が銅メダル2つを受賞しました。



Q：全国大会って大変なの？

A：それぞれレベルに合った大会があるので、みんな自分に合った大会を選んで楽しみにしているよ。大会で全力を出したあとに、ご褒美でご当地のグルメを満喫するのもいいね。なおき君は国内最高峰のジャパンパラ水泳競技大会にも出て活躍しているよ。毎年3月に長野市のサンアップルで開催の水泳大会にはみんなが参加して1年間の成果を見せてくれるよ。

◆活動している地域◆
松本市 庄内屋内プール

◆3月の活動予定日◆
3月5日(日) 定期練習
3月12日(日) 第20回記念サンアップル水泳大会参加
3月26日(日) 定期練習



サンアップル

しょうすう
少数レッスン

はばひろ
幅広くアドバイス

3月末まで、プールにて30分間の「少数レッスン」を実施しています。入退水や水慣れの方法から泳法まで、ご希望に合わせてアドバイスをを行います。障がいのある方もない方も、お気軽にご参加ください！

【開催日】 毎週木曜日
【時間】 ①13:20~13:50
②14:00~14:30
【募集期間】 障がいのある方：開催日1週間前~
障がいのない方：開催日3日前~
【定員】 各時間2名まで(先着順)
【申込方法】 サンアップルの受付、もしくは電話にてお問い合わせください。



スポーツクラブ

スポーツクラブでは、お住まいの地域の体育館をスポーツや運動が実施できるスペースとして開放しています。会場にはスタッフが常駐し、一緒にスポーツを行います。障がいのある方と、その介助の方や家族、お友だちでご参加いただけます。初めてでも大丈夫！一緒に、スポーツや運動を楽しみましょう！！

詳細はホームページをご覧ください、各サポートへお問い合わせください。



日 程	
サポーター ながの	スポクラ in なかの 【開催日】6～11月 【会場】中野市内体育館
サポーター まつもと	スポクラ in きそ 【開催日】6～9月頃(全4回程度) 【会場】木曽地域体育館
	スポクラ in すわ 【開催日】10～1月頃(全4回程度) 【会場】諏訪市内体育館
サポーター 佐久	【開催日】4～3月 【会場】上小圏域と佐久圏域で毎月交互に開催します。
サポーター 駒ヶ根	【開催日】4～12月 【会場】上伊那圏域、下伊那圏域 それぞれ8回ずつ

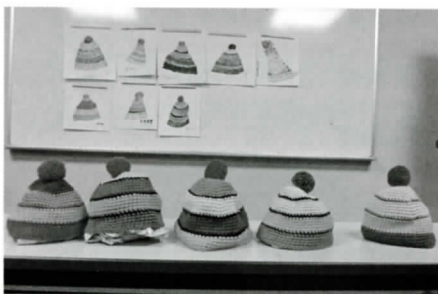
ぶんかじょうほう 文化情報

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。

みんなで楽しく！
ふふ 触れよう！まな 学ぼう！

ぶんか きょうしつ さんか 「サンアップル文化教室」に参加しよう！！

か い が きょうしつ 絵画教室



季節の草花や身近なものをモデルに、楽しく絵を描く教室です。下絵は一切描かず、三原色(赤・青・黄)と白と藍のみで色を作り、描きはじめの一点から描き進める「キミ子方式」と呼ばれる独特の描き方を体験してみましょう。

- 【開催日】5月～11月の土曜日もしくは日曜日(全7回)
- 【対象】障がいのある方とない方
- 【定員】10名程度 ※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
- 【参加費】おひとり600円程度(7回分の材料費)
- 【募集開始】3月中旬(予定)
- 【その他】別途画材購入希望の方は、申込時に必要な画材をお知らせください。画材をお持ちの方は、画材購入の必要はございません。



わ だ い こ 和太鼓教室



どなたにも簡単に音を打ち出す事ができる和太鼓。音の出し方によって、迫力ある力強い音や幻想的な音を奏でられます。そんな魅力ある和太鼓に触れながら、表現する楽しさを体験しましょう。

- 【開催日】10月～翌年1月の土曜日もしくは日曜日(全6回)
- 【対象】障がいのある方とない方
- 【定員】10名程度 ※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
- 【参加費】無料
- 【募集開始】8月～9月に募集開始(予定)



すみ 墨あそび教室 きょうしつ



筆だけではなくいろいろな道具を使い、書体や型にこだわらず墨で表現します。普段は体験する事はできない書道パフォーマンスの体験も行います。自分の個性を、墨を使って表現しましょう。

- 【開催日】10月～翌年1月の土曜日もしくは日曜日(全4回)
- 【対象】障がいのある方とない方
- 【定員】10名程度 ※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
- 【参加費】おひとり3,000円程度(4回分の材料費)
- 【募集開始】8月～9月に募集開始(予定)



☆詳細は、開催チラシまたはホームページ等をご確認ください。

利用予約受付が 始まりました!

令和5年度

展示コーナー

今年度も、個人・団体たくさんの方々にご利用いただきました。絵画・書道・工芸・写真・絵手紙等の様々な分野で個性豊かな展示が行われ、鑑賞された皆様を楽しませていただきました。

2月から、令和5年度の予約受付を開始しました。皆様の素敵な作品を展示してみませんか?障がいのある方、福祉団体、福祉に関する展示であれば、どなたでもご利用いただけます。ワイヤーフック、イーゼル、ガラスケース等貸出可能な備品もありますので、ぜひご利用ください。



展示コーナーをご利用いただいた方のご紹介

長野市地域活動支援センターNPO法人 **心の休憩所 アトリエ虹**

～プロフィール～

平成14年にひきこもりや、不登校、人付き合いの苦手な方々の居場所として発足しました。平成21年からは長野市地域活動支援センターとしても、誰もが安心できる居場所として活動しています。

毎年、心のコもった暖かい個性豊かな作品を展示していただいています。創作活動に取り組んでいる様子等、お話を伺いました。

Q1. 創作活動を始めたきっかけは?

利用者さんの中に裁縫したい方がおり、そこから色々な創作活動に広がりました。今では布草履、ビーズ手芸、イラスト、陶芸も行っていきます。

Q2. 創作活動に取り組んでいる時の様子は?

集中して真剣に、また楽しそうに活動しています。

Q3. 今後の抱負を教えてください。

創作活動をおして自由に自己表現し、自分の好きなものとの出会い、自身の再発見と自信に繋がってほしいと思います。

サンアップル

りょう じかん へんこう

「プール利用時間変更」について

4月から、プールの遊泳時間が夏季時間に変更となります。

期 間
令和5年4月1日(土)から

変更点

平日・土曜日 夜間遊泳時間 18:00～20:50
(17:00～18:00 はご利用いただけません)
日曜日・祝日 午後の遊泳時間 13:00～16:50
※閉館時間に関しては、通常どおりとなります。



サンアップル・サンスポート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

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

サンスポート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。

サンスポートまつもと・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。



〒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

サンスポート
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/>

サンスポート
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/>

サンスポート
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/>