



まるかじり

サンアップル



11月1日より
配信開始しています。
サンスポーツが!!

ついに

LINE公式アカウント
はじめました

☆こんな情報がほしかった! ☆

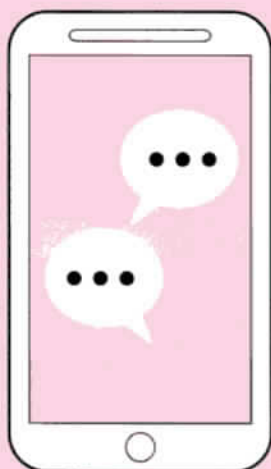
- ◎定期スポーツ教室の参加募集はいつから?
- ◎教室やイベントの内容や募集・開催時期を知りたい!
- ◎今月のスポーツクラブはいつだった? など

とも
友だち
ぼしゅうちゅう
募集中

スポーツ教室や
イベント、
大会の情報

スポーツ
クラブの
開催日

ボランティア
情報



▶▶▶皆さんが知りたいサンスポーツの情報を
毎月タイムリーにLINE通知でお知らせします!▶▶▶

とも ついか ほうほう
【友だち追加方法】

1 ポスターのQRコードを読み取る場合。



QRコードリーダーで
左記のQRコードを読み取り、
「追加」ボタンを押して
追加して下さい。

2 アカウントをID検索する場合。

LINE ID

Q @885xqbqx

LINE検索窓に
「@885xqbqx」を入力し、
「追加」ボタンを
押して追加して下さい。

LINE公式
アカウント **「友だち」追加方法**

おすすめ QRコードを読み取って追加!

- LINEアプリを開き、画面左下の「ホーム」を押す


- ホーム画面右上の「+マーク」のついた人型のアイコンを押す

- 「QRコード」を押して、カメラを起動させる

- 下のQR画像をカメラで読み取る

- 「追加」を押す
完了!!


ID 検索の場合

- 
- 友だち追加の画面で「検索」を押す
- 検索窓に「@885xqbqx」を入力し、追加

サンアップル

こうしゅうかい

バイスキー講習会、スキー教室

今年度は北信地域のスキー場で開催します。障がい者スキーサポートの講習会、立位、バイスキー、チェアスキー教室をレベル別のグループに分けて開催します。初心者大歓迎でお待ちしています。

開催日：障がい者スキー
サポートスタッフ講習会
(バイスキー他)
2月2日(金)(予定)
：スキー教室
2月3日(土)(予定)
会場：いづなりリゾートスキー場



サンスポ佐久

だい かい すいえい

第11回水泳フェスティバル

障がいの有無や年齢を問わず参加、チャレンジできるイベントです！水に親しみながら、多くの方と交流を深めましょう。

開催日：12月10日(日)
会場：ふれあい真田館プール



サンスポ駒ヶ根

アクアカーニバル

1年の締めくくりにプールで元気に遊びましょう。泳いだり、ゲームブースで遊んだり、最後はみんな一緒に水中レクリエーションで大はしゃぎ！障がいのない方も参加できます。

開催日：12月10日(日)
会場：長野県看護大学
温水プール



サンスポまつもと

第24回卓球大会

技術・経験によるクラス別で対戦します。経験者から初参加者まで楽しめる大会です。

開催日：12月16日(土)
場所：松本市総合体育館
メインアリーナ



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
三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	運動あそび	1月～3月	障がいのある方 (小学生～中学生)	遊びをとおして、いろいろな“動き”を経験していきます。個々に合わせて、楽しみながら体を動かしましょう。
	卓球レッスン DAY 【自由参加】	12月～3月	障がいのある方と ない方 (小学生以上)	初級から中級者対象に講師から卓球の楽しさや技術を学びましょう。
サンスポながの	レクリエーション・ 体操教室	千曲市 11月10日 2月9日 須坂市 12月5日 1月23日	障がいのある方と その介助者	ストレッチ・体操・レクリエーションなどの軽運動、ボール運動、用具を使った運動を行います。みんなで楽しみましょう。
サンスポ駒ヶ根	いきいき水泳	1月～3月	障がいのある方 (中学生以上)	個々のレベルに合わせ、グループ別にレッスンをを行います！仲間と一緒に楽しくレベルアップを目指しましょう。
	ステップアップ水泳	1月～3月	障がいのある方 (5歳以上)	顔がつけられない方、息つきができない方も大歓迎です。個々のレベルに合わせたステップアップの教室です。
サンスポまつもと	水泳 in まつもと	1月～3月	障がいのある方 (小学生以上)	水泳のレベルアップはもちろん、冬場の運動不足解消や仲間づくりにもなります。個々のペースで楽しく活動します。
	水泳 in すわ	11月～3月		
サンスポ佐久	水泳 in 佐久	1月～3月	障がいのある方 (小学生以上)	水慣れから泳法まで、泳力や目的に合わせてグループを分け、教室を行います。

第5回!

とっけき
突撃!!

うわさ
噂のクラブ
あづみのし
in 安曇野市

あづみのし
安曇野市

しんたいしょうがいしゃぶくしきょうかい
身体障害者福祉協会



安曇野市身体障害者福祉協会は、安曇野市内の身体障害のある方が集まり、健康・体力づくりや生きがいづくり、情報交換・交流などを目的に、様々な活動をしています!



もっと知りたい! 質問コーナー



Q 会員は何人くらいいるの?

A 豊科・穂高・三郷・堀金の4つの支部があり、合わせて約150人が登録しています。



Q どんな活動があるの?

A ポッチャやマレットゴルフなど心も体もリフレッシュできるスポーツ、手話や料理など生活や趣味に役立つ講座、お楽しみの旅行! などなど...



Q 活動の日時や場所は?

A 月に1~2回程度の支部会の他に、年に数回、4支部合同で行うイベントがあります。日時や会場は支部ごとに違うので、詳細はお問い合わせください。

☆ピックアップ! ニュース☆

①恒例の大会参加!

サンスポーツまつもと主催のポッチャ交流大会には、毎年各支部でチームを組んで参加しています。今年に合わせて5チームが参加し、堀金BチームがDブロックで見事優勝しました!

②子どもたちとポッチャで交流

安曇野市内の小中学校で、ポッチャのルールや魅力を伝える地域貢献活動も行っています。年齢も障がいも関係ない! 試合は真剣勝負...ですが、最後は笑顔があふれます!



ゆらく きそう
ムーブメント遊具を寄贈いただきました

8月11日、信越ムーブメント研究会様より、当センターにムーブメント遊具を寄贈いただきました。そのご厚意に深く感謝いたしますとともに、障がい児・者の運動スポーツ活動の普及にスタッフ一同、より一層努めて参ります。

サンアップル・サンスポーツでは、寄贈いただいたムーブメント用具をはじめ、障がい児・者の運動・スポーツ及び振興を目的とした活動に対してスポーツ用具の貸出を行っております。最寄りのサンアップル・サンスポーツへご相談ください。



スポーツクラブ 12月・1月も各地で実施します。是非お越しください!

【まへび】 日時：12月16日(土) 1月14日(日) 13:30~15:30 場所：千曲市勤労者体育センター	【佐久】 日時：1月13日(土) 13:30~15:30 場所：日田体育センター及び 体育館	【上伊那】 日時：12月17日(日) 13:00~15:00 場所：伊那市サンビレッジ体育館
【むす】 日時：12月3日(日) 1月14日(日) 13:00~15:00 場所：諏訪市立中州小学校	【上田】 日時：12月16日(土) 10:00~12:00 場所：上田市立真田体育館及び 柔道場	【下諏訪】 日時：12月23日(土) 13:30~15:30 場所：霧木村中央社会体育館

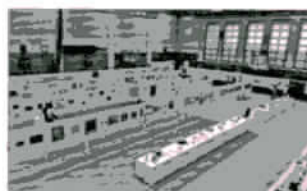
そうしゅっぴんすう てん こえ てんじ
～総出品数500点超の展示～

だい かい ながのけんしょう しゃ ぶんか げいじゅつ さい かいさいほうこく
第26回長野県障がい者文化芸術祭inながの 開催報告

9月23日(土)・24日(日)の2日間、サンアップルを会場に第26回長野県障がい者文化芸術祭が開催されました。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500点の作品が集った「作品展」、私の故郷部門・自由部門に76の投句があった「川柳展」をはじめ、食べ物や雑貨の販売「福祉施設バザー」、オリジナルの缶バッジ・フォトフレーム制作「クラフト体験会」、ピアノ・バンド演奏・和太鼓演奏があった「ステージイベント」を実施しました。約900名の方にお越しいただき、文化芸術に触れる2日間となりました。



最後に、今回の開催にあたり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。



ゆうしゅう さくひんてん し ながの いな
【優秀作品展のお知らせ(長野・伊那・サンアップル)】

第26回長野県障がい者文化芸術祭「作品展」で入賞した優秀賞以上の作品(絵画・手芸・工芸・書道・写真・文芸の各4点、計24点)の展示会「優秀作品展」を県内各地で開催しています。各会場、入場無料です。総出品数500点の中から選ばれた作品をご鑑賞ください!

【長野会場】

第3回北信地域ふっくらアート展を同時開催
開催日:令和5年12月8日(金)~11日(月)
時間:いずれも10:00~17:00
会場:長野県立美術館
地下1階しなのギャラリー-A
(長野市箱清水1-4-4)



【伊那会場】

第8回南信地域ほかほかアート展を同時開催
開催日:令和5年12月14日(木)~17日(日)
時間:12月14日(木)10:00~17:00
15日(金)10:00~17:00
16日(土)10:00~17:00
17日(日)10:00~12:00
会場:長野県伊那文化会館
1階美術展示ホール
(伊那市西町5776)

【サンアップル会場】

開催日:令和6年1月16日(火)~31日(水)
時間:火~土曜日 9:00~21:00
日曜日・祝日 9:00~17:00
会場:長野県障がい者福祉センター
1階展示コーナー
(長野市下駒沢586)



※「長野会場」「伊那会場」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月下旬に上松町にて、上田会場は11月上旬に上田市にてそれぞれ開催しました。

いつでも・どこでも・作品を見たい時に!

うえぶ てんじかい
「WEB展示会」

第26回長野県障がい者文化芸術祭「作品展」に出品された、計500点の作品と、「川柳展」に投句された計76句の作品をWEB上で展示しています。下記アドレス・QRコードから、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。

【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。





ねんまつ

年末イベント



だい がい

うんどう

第7回いきいき運動フェスティバルのお知らせ

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した。
 日頃ご利用いただいている皆様へ感謝を込めまして、今年は「年末イベント」と「第7回いきいき運動フェスティバル」を同日開催します！
 当日はレクリエーションやワークショップを行う予定です。お楽しみに！

開催日：令和5年12月23日（土） 時 間：9：15～12：15（予定） 場 所：サンアップル体育館・卓球室（予定）



しんしゅん いろど わだいこ びいろ
 ～新春を彩る和太鼓の音色～



だいじゅうに かい しんしゅん わだいこ

第十三回新春和太鼓コンサートのお知らせ

開催日：令和6年1月20日（土）
 時 間：13：30～15：30（予定）
 場 所：サンアップルホール
 出演者：障がいのある方や地域の和太鼓団体



新春恒例の和太鼓コンサートを今年度も開催します！障がいのある方や地域で活動されている和太鼓団体の皆さんをお招きし、入場無料でどなたでもご鑑賞いただけます。
 新春を彩る和太鼓の音色を、ぜひ会場でお楽しみください！





うけつけ はな しき 受付のお花(～「フラワーサークル四季」さんより～)

サンアップルを利用される際、初めに受付にて利用券を渡されると思いますが、時折、その受付に「花」が飾られているのをご存じでしょうか。何気なく素通りしていたり、気づかなかつた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そのお花は、サンアップルで毎週活動をされている「フラワーサークル四季」さんからのご厚意で、フラワーアレンジメント活動で準備されたものをいただいております。受付スタッフが花瓶に生けています。お花は利用者の皆様、そして我々スタッフにもいやしを与えてくれます。

受付にお立ち寄りの際は、ちょっと気にしてみてください😊

【花に関する豆知識】

- 正式に認定されてはいませんが、8(は)7(な)の語呂合わせから、8月7日は「花の日」とされています。
- お刺身に添えられている「キクの花」は、解毒作用・消毒作用がある事や香りが良い事等が、添えられる理由とされています。



令和5年12月5日(火)～令和6年1月19日(金)の間、サンアップルホールはLED工事のためご利用できません。

とうき りょうじかん 冬期プール利用時間について

プールの遊泳時間が冬季時間に変更となっています。

期 間：令和5年11月1日(水)～令和6年3月31日(日)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

おんまつねんしきゆうかん えいぎょうじかんへんこう 年末年始休館・営業時間変更について

サンアップル

- 12月28日(木) 17:00閉館
- 12月29日(金)～令和6年1月3日(水)まで休館
- 1月 4日(木) 午前10:00開館
- 1月 5日(金)から通常どおり営業

サンスポーツ駒ヶ根

- 12月27日(水)～令和6年1月3日(水)まで休館
- 1月 4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(金)～令和6年1月3日(水)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		1	2	3	4	5	6					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29		

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/>