

Vol.127

2025.11.21



フレッシュ | ふれあい | ネット

長野県障がい者福祉センター
SUN APPLE

まるかじり サンアップル



てんじ
展示コーナーでは、様々な
さくひん とう てんじ おこな
作品等展示を行っています!



本年度は、例年以上に展示コーナーを皆さまにご利用いただいております。
11月下旬時点で既に10団体以上の作品展示（絵画・工作・写真等）を開催いただきました。
サンアップルを利用される際、ぜひ展示コーナーにもお立ち寄りください。

【展示コーナーの利用（予約）について】 どんな人が利用できる？

→障がい福祉団体（施設）・障がいのある個人の方が利用できます！

どれくらいの期間利用できる？

→最大1ヵ月間利用できます！

利用料はかかるの？

→無料です！

予約の受付期間は？

→毎年2月1日より、次年度分（1年間分）の予約が始まります。
年度内の予約は随時受け付けております！

予約方法は？

→電話・メール・FAXからお願いします！
（お問い合わせください）

展示の道具とか貸してくれますか？

→ワイヤーフック・ガラスショーケース・白布・長机・脚立など、
作品の展示・展示作業に必要な備品は無料で貸出いたします！



【展示コーナー 今後の展示】

※日程等は予定であり、変更になる場合があります。

- 11月12日（水）～ 長野ろう学校 様
- 12月6日（土）～ 長田星哉 様「生きて 生きて 令和8年 生きてやる展」
- 1月6日（火）～ 前回新春和太鼓コンサート
ダイジェスト映像放映
（新春和太鼓コンサート広報）
- 1月16日（金）～ 第28回長野県障がい者
文化芸術祭 優秀作品展
（サンアップル会場）
- 2月4日（水）～ 若槻養護学校 様
- 3月17日（火）～ 精神保健福祉センター 様



第28回 たくさんのご出品ありがとうございました 長野県障がい者文化芸術祭

9月20日・21日に「第28回長野県障がい者文化芸術祭」を開催しました。
今回の出品数は570点となり、直近5年では最多となりました！

たくさんのご出品ありがとうございました。

12月からは駒ヶ根市・上田市と優秀作品が巡回しますが、今回出品いただいた全作品を、
「長野県障がい者文化芸術祭WEB展示会」へ掲載しております。QRコードからもアクセス
できますので、ぜひご覧ください。



全作品はこちらから



<https://nagano-bu.ngelisa.jp/>
<https://nagano-bu.ngelisa.jp/>

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。

がつ 12月13日 開催!!

クリスマスイベント

2025年も、早いものであと1ヵ月程で終わります。1年間、サンアップルをご利用いただいている皆さまや地域の皆さまへの感謝を込めて、「クリスマスイベント」を開催します! ウォークラリーやワークショップ、体験ブースはもちろんのこと、今年は「e-スポーツ体験」「映画上映」を行います! ぜひ足をお運びください!

開催日時: 令和7年12月13日(土)
13:00~

会場: サンアップル体育館・卓球室・ホールほか

参加費: 無料

CINEMA

第14回

新春 和太鼓コンサート

サンアップルの新年は、新春和太鼓コンサートなくして始まりません! 毎年多くの方にご来場・ご鑑賞いただき、サンアップル文化事業でも目玉の事業となっております。

各チームが彩る和太鼓の音色と、迫力あるパフォーマンスを、ぜひ会場でご体感ください!

開催日: 令和8年1月24日(土)

時間: 13:30~(予定)



令和7年度 新文化教室

俳句は、五・七・五の韻律に合わせて様々な語を組み合わせて文体を作る、日本の古来の創作活動のひとつです。その楽しさは、たった17音の中に季節感を織り込んだ日常の風景や瞬間を詠む奥深さにあります。今回はその入門編。

17音で、人の心が惹きつけられ、多くの人に親しまれる俳句。ぜひ、「ことば」による表現をいっしょに楽しみませんか。

はいくきょうしつ

俳句教室

開催時期: 令和8年2月~3月の間
(全4回)

募集定員: 10名(予定)

申込開始: 令和7年12月半ば頃~
を予定



たの はくぎん せかい
ウィンタースポーツを楽しもう! ~さあ白銀の世界へ~



ウィンターシーズンの時期に近づいてきましたね。今年もいいづなりリゾートスキー場で「スキー教室」「バيسキーサポート技術講習会」を開催致します! みんなでスキーを楽しみましょう!



バيسキーサポート技術講習会

日程: 2月6日(金)

会場: いいづなりリゾートスキー場

スキー教室

日程: 2月7日(土)

会場: いいづなりリゾートスキー場

競技団体等による、「スキー」「クロスカントリースキー」「スノーボード」の体験会や大会が長野県内で開催されます。ぜひ、この機会にウィンタースポーツと一緒に楽しみませんか?



たいかい

大会・イベント情報

じょうほう



3/8
日

第23回 水泳大会

サンアップル

●長野県障がい者福祉センター サンアップル プール



県内、隣県の選手が一堂に会し、熱戦を繰り広げる水泳の競技大会です。幅広い選手の皆様に、練習の成果を試していただける大会です。

12/21
日

アクアカーニバル

サンスポート駒ヶ根

●長野県看護大学 プール



どなたでもご参加いただける交流イベントです。年齢問わず楽しめるイベントが目白押し! 皆さんで楽しみましょう! ご参加お待ちしております!

12/14
日

第26回 サンアップル卓球大会

サンスポートまつもと

●松本市南部体育館



県内各地よりビギナーからトップ選手まで幅広いレベルの競技者が集い、試合を行います。

12/14
日

第13回 水泳フェスティバル

サンスポート佐久

●真田温泉健康ランド ふれあい真田館



水泳愛好者から初心者の方、誰でも参加できる水泳のイベントです。4泳法に加え、2人1組で泳ぐ「ペア☆チャレンジ」、また、レクリエーションを開催します。

スポーツクラブ 愛称「スポクラ」開催中!

~県内各所で色々なスポーツにチャレンジしてみましょう~

スポクラin 上伊那

12月6日(土)

駒ヶ根市泰成スポーツフロアー



スポクラin 佐 久

1月10日(土)

臼田体育センター



スポクラin 下伊那

12月13日(土)

飯田市勤労者体育センター第一体育館



スポクラin す わ

12月20日(土)

豊田小学校体育館



スポクラin 上 小

12月20日(土)

上田市真田体育館

スポクラin なかの

12月13日(土)

中野市コミュニティスポーツセンター



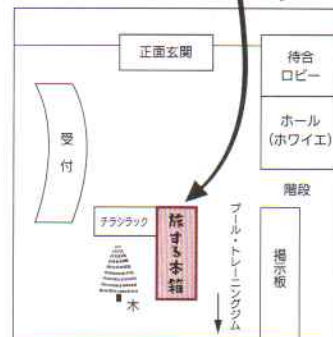
のぞいてみて!!
たび

ほんばこ

旅する本箱

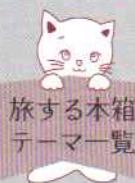


本箱はココにあります!!



10月よりスタートしている「旅する本箱」。テーマごとに本箱(約40冊)が県内9カ所(旅先)を巡ります。本箱は1テーマごと、2ヶ月程度滞在し、期限を迎えると別の旅先へ移動(旅)をしていきます。

現在サンアップルに滞在している本箱のテーマは「森と泉の国からの贈りもの」で、こちらは11月26日まで! 11月28日からは、また別のテーマの本箱が到着予定です。館外への貸出はできませんが、ぜひ手に取ってご覧になってみてください。



- 森と泉の国からの贈りもの
(サンアップルは11月26日まで!)
- 懐かしい、未来
(次回のサンアップルのテーマです)
- あなたも、行きたくなる
- 運命を変えた一冊

暑い夏が過ぎ、過ごしやすい気候になってきました。日中は薄着で過ごせる日もありますが、やはり長野県は朝夕は冷えますね。これから寒い冬がやって来て、インフルエンザも流行のシーズンになるのでしょうか。

改めて手洗いうがい、しっかりと休養をとって、これからの寒い冬に備えましょう!



広報紙担当者の

りよう じかん へんこう プール利用時間の変更 せいそうび プール清掃日について

11月1日より、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8年3月31日(火)まで
変更点: 平日・土曜日(午後・夜間) 13:00~19:40まで
(更衣室利用は20:00まで)
日曜日・祝日(午後) 13:00~16:40まで
また、12月10日(水)・11日(木)はプール清掃のため、プールは利用できません。12日(金)13:00よりオープンとなります。

ねんまつねんし きゅうかん かいかんじかん 年末年始休館・開館時間について

サンアップル

12月28日(日) 17:00閉館
29日(月)~令和8年1月5日(月)まで休館
令和8年1月6日(火) 10:00開館

サンスポート駒ヶ根

12月27日(土)~令和8年1月3日(土)まで休業
サンスポートまつもと・佐久
12月29日(月)~令和8年1月5日(月)まで休業

こまがね りよう 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

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

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。



長野県障がい者福祉センター サンアップル

〒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

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



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



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



サンスポート
ながの

長野県障がい者福祉センター
サンアップル内

