



まるかじり

サンアップル



とんとん ひろ こうりゅう 広がる交流・ふれあいの輪

納涼祭・クリスマスイベントといった地域交流イベント、スポーツ大会や、スポーツ・文化の各教室・体験会など、振り返ってみると、多くの皆さまにご協力そしてご参加いただき、今年度も無事に事業を実施することができました。2026年度も、皆様と共に歩んでまいります。

駒ヶ根市で開催した文化活動体験会『ぼんぼんスポンジ』



白熱したバドミントン大会



新しい文化教室『スマホでフォト教室・アートセラピー教室』



記念すべき第1回目の水泳記録会・交流会



自己ベストを目指せ！水泳記録会(サンスポートまつもと)



ここからドリブル加速〜！サッカー大会(サンスポート佐久)



好天のふれあいウォーキング(サンスポート駒ヶ根)

クリスマスイベント



視覚障がいの方も映画を楽しめるユニバーサル上映会！



初開催！eスポーツ体験！





ほくしん 北信ボッチャリーグ ~地域をつなぐ~ ちいき

さいしゅうせん
3月20日(金・祝)最終戦!

北信をめぐるって戦うボッチャのリーグ戦
R7年度総合チャンピオンに輝くのはどのチームか?!

第1戦のサンアップル会場を皮切りに、第2戦中野市、第3戦須坂市、第4戦千曲市と各地をめぐり、ついに最終戦の第5戦目がサンアップルにて開催されます!

ぜひ、多くのチームのご参加をお待ちしております。

※各地域での順位ごとにポイントが与えられ、大会ごとの難戦に加え、シーズンを通してのポイントランキングの戦いも見ものです。ポイントランキングは、サンアップルホームページにも掲載!!

第5戦最終戦

日時:3月20日(金・祝)13:00~16:00

会場:長野県障がい者福祉センター サンアップル

対象:障がいのある方・ない方(小学生以上)

参加費:チームに障がいのある方が1名以上いる場合
1チーム200円

健常者のみのチームの場合 1チーム400円

申込み:サンアップル受付電話・メール等で受け付けます。

締切り:開催日の1週間前まで



しょうすう

少数レッスン

サンアップル

30分間の個人レッスン!



3月までお一人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、泳法まで、ご希望の内容に合わせてアドバイスいたします。

障がいのある方・ない方どなたでもご参加いただけます。

ぜひ、ご参加お待ちしております。

開催日:3月12日(木)

時間:①13:20~13:50

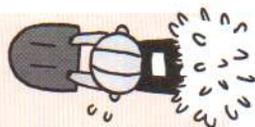
②14:00~14:30

人数:各時間2名まで(先着順)

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~

申込み:サンアップル受付、もしくはお電話にてお申込みください。



スポーツクラブ 愛称「スポクラ」

~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。

運動が苦手な方や、初めての方でも大丈夫!できた・楽しいを一緒に見つけましょう!ぜひ、多くの方のご参加お待ちしております。

詳細はホームページをご覧ください。各サンスポーツへお問合せください。

だい 第14回 かい 新春和太鼓コンサートを
しんしゅん わだいこ 開催しました！
かいさい



1月24日(土) サンアップルホールにて、新春恒例となる「第14回新春和太鼓コンサート」を開催しました。このコンサートも14回目を数え、年々パワーアップしております。サンアップルの2026年の幕開けとして、力強くも美しい和太鼓の音色が響きわたりました。音を聴く・感じるだけでなく、目で見てもワクワクするようなホール内の装飾や会場づくりを心がけました。当日はおよそ230名の方にご鑑賞いただき、盛況のうちに終

演することができました。

また、10月～1月の全6回で行った「和太鼓教室」の皆さんも、この発表の舞台に立ちました。初めて鑑賞者の前に立ち、太鼓を叩く楽しさと、注目される緊張感を存分に味わいました。今年度は、法被も新調し、希望者のみではありますが、この「新春和太鼓コンサートで発表する」ことが、恒例となっています。



和太鼓教室



三宅太鼓長野愛好会



舞響太鼓 雅



天明五閤太鼓



もみじ太鼓



太鼓ピクス

ぼしゅうちゅう ボランティア募集中！



けんしゅうかい ボランティア研修会のお知らせ

サンアップルでは、新規の登録ボランティアを募集しています。18歳以上で、下記の「ボランティア研修会・新規ボランティア研修(説明会)」に参加された方であれば、どなたでも登録する事ができます。サンアップルのスポーツ・文化事業に興味のある方や携わってみたい方のご参加をお待ちしています。

開催日：令和8年3月15日(日)
時間：(研修会) 13:30～15:00(予定)
(新規ボランティア研修) 15:00頃～16:00頃(予定)
会場：サンアップルホールほか
内容：ボランティア活動に関するお話交流会(予定)
新規登録ボランティア研修(新規で登録を希望される方のみ)
参加費：無料
申込方法：電話またはファックス・メール・Googleフォームよりお申し込みください。

ご登録いただいているボランティアの方へは、参加可否についての通知をお送りしております。

じぎょう きょうりやく サンアップル事業にご協力いただいている

アップルボラ(登録ボランティア)さんに聞きました!!

Aさん・女性

Q1. アップルボラに登録されて、どれくらいになりますか？

21年になります。2026年で22年目です。前の仕事を退職し、なにか地域等にお返しがしたいと思い、ボランティアに登録しました。

Q2. ボランティアにご協力いただいている中で、嬉しかった事など印象に残っているシーンはありますか？

職員の方からの感謝の言葉は嬉しかったです。また、大会やイベントに参加された方、納涼祭などで来られた地域の方から「ありがとう」という言葉をかけてもらえるのは、とても嬉しい出来事です。あとは、ボランティアを通してお友達ができるのも嬉しいですね。

Q3. これから「ボランティアをしてみたい」という方に向けて一言お願いします。

ボランティアをやっていると新しい友達ができるし、知らない事を教えてもらえたり、知ったことをまた教えたり、やっていて楽しいです。ぜひ一緒にボランティアやりませんか？

【第2回】
のぞいてみて!!

ほんばこ
たび
旅する本箱

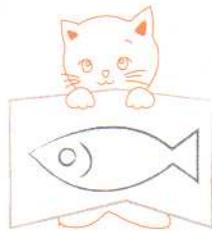


1テーマごとに本箱(約40冊)が県内9カ所(旅先)を巡る「旅する本箱」。サンアップルに本箱が旅するようになって、およそ3ヵ月が経ちました。時折、利用者の皆さんが手に取ってご覧になっている様子をお見掛けします。「テーマ」に沿った本が置かれていますので、ぜひ手に取ってご覧になってください。

現在サンアップルに滞在している本箱のテーマは「**運命を変えた一冊**」です。自身の思っていた事や考えが変わるような、そんな一冊に出あえるかも。ぜひご利用ください。

サンアップル以外の、本箱の「旅先」をご紹介します。サンアップルに滞在していたテーマや、まだ滞在していないテーマの本箱が旅をしています。

- 【北信】 飯山赤十字病院(飯山市)
県立長野図書館(長野市)
- 【中信】 Re:Public(白馬村)
有明高原寮(安曇野市)
- 【東信】 JR中込駅
- 【南信】 フルマチ邸(松川町)
シラネバ(根羽村)
グリーンウッド(泰阜村)



令和8年度 **サンアップル・サンスポート**
じぎょう あんない
事業案内について

サンアップル・サンスポートの翌年度事業が一覧となった「事業案内」は、今号より、右記のQRコードより閲覧・印刷いただけます。(紙での発行はしていません)



昨年の秋頃から、全国的にインフルエンザが猛威を奮っていましたね。罹らないように気を付けていても、ふとしたきっかけで感染してしまいます。

手洗いうがいは基本でやりつつ、体調管理方法は他にもあります。完全に個人的なやり方ですが、ヨーグルト等の乳製品は、やはり乳酸菌が良いのか、摂り続けていると体調を崩すことがあまりないように感じます。体調管理方法は千差万別ですが、身体の内側からも予防したいですね😊



広報紙担当者のひとこと

2026年の干支 午(うま)

昨年12月に駒ヶ根市立博物館にて開催した「文化活動体験会『ぼんぼんスポンジ』」でサンプルとして作りました。今年の干支は午(うま)年。馬の形に切り抜いた紙の型の上から、絵具を付けたスポンジでぼんぼんとスタンプしていくと完成です。サンアップル受付に展示しています。ぜひご覧ください。



こまがね りょう
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

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

