

**SUN APPLE** テーマ: **知る! 動く! 楽しむ!!**

**【ステージ無料体験**

**プログラム内容】**

- ①ヨガ体験 (自由参加)  
—10:00~10:40
- ②ポールウォーキング体験  
(当日受付先着20名様)  
—10:50~11:20
- ③フラダンス体験 (自由参加)  
—11:30~12:00
- ④栄養ミニ講座 (自由参加)  
—12:10~12:40



**第1回**

**いきいき運動フェスティバル!**

みんな  
きてね!

**【ブース内容】**

- 身体組成チェック  
身長、体重、体脂肪率 etc...を測定します。
- ロコモ (運動器症候群) 度チェック  
運動器 (骨、筋肉など自分の体を動かす仕組み) の障害による移動機能の低下をチェックします。
- ホームフィットネステスト  
「筋力・筋持久力」「心肺持久力」「柔軟性」をチェックします。
- 脳トレエクササイズ  
スクエアステップ体験! 体を動かして脳を活性化させましょう!
- 食習慣アドバイス  
専門家 (栄養士) のアドバイスを聞けるチャンスです。自分の食生活を見直しましょう。



**平成29年9月24日 (日)**

**9:30~13:00 事前申込不要**

- ★当日サンアップル体育館へお越し下さい。
- ★対象は、障がいのある方・ない方 (小学生以上)
- ★参加費は、無料 / 体育館用運動靴を持参下さい。

主催 長野県障がい者福祉センター「サンアップル」  
協力 (予定) 一般ボランティア、すくだせ! ダイエット部員

※主催者側では、スポーツ傷害保険には加入しておりません。必要な方は、各自任意で加入して下さい。

**【問合せ先】**

〒381-0008 長野県長野市下駒沢586 長野県障がい者福祉センター「サンアップル」  
TEL:026-295-3442 (スポーツ課) FAX:026-295-3511  
E-mail:sunsport@mx2.avis.ne.jp  
ホームページ: <http://www.avis.ne.jp/~sunapple/>

担当: スポーツ課 三浦 北沢

## イベント・教室のご案内

### アーチェリー体験教室



未経験者大歓迎！！

興味のある方、新しいことに挑戦してみたい方、ご参加お待ちしております！

【開催日】 9月16日(土)

10月 8日(日)

10月15日(日)

※各日毎に申込み受付します。申し込みは、各開催日の10日前まで

【時間】 13:00～14:30

【場所】 サンアップル アーチェリー場

【参加料】 障がいのある方：無料

障がいのない方：1回の参加につき、

高校生50円/一般150円

### 9月～11月の スポーツDAY

(スポーツを通してみんなで交流)

参加費無料！！

会場は、サンアップル体育館(他)となります。



☆種目☆	☆実施日☆	☆時間☆
フライングディスクミニ大会	9月 3日(日)	10:00～12:00
シッティングバレーボール体験	9月18日(月祝)	13:00～15:00
ポールウォーキング体験会	10月 9日(月祝)	10:00～12:00
四面卓球バレーミニ大会	11月23日(木祝)	13:00～15:00

※どちらのイベント・教室も

障がいの有無に関係なくご参加いただけます。

詳細につきましては、サンアップルへお問い合わせいただくか、HPをご覧ください。

TEL: 026-295-3442(スポーツ課) FAX: 026-295-3511 e-mail: sunsport@mx2.avis.ne.jp