

11月～3月の サンアップルスポーツ交流事業



《卓球の日》

子どもも大人も、障がいのある方もない方も、
みんなでスポーツを楽しむことを目的とした事業です。
ご家族、友だちをお誘いのうえ、気軽にご参加ください。

11月から「卓球の日」がスタート！

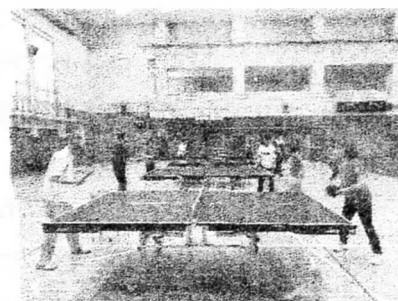
開催日：11/12、12/3、1/14、2/11、3/4
～ 毎回 日曜日 ～

1

時間：10:00～11:30

場所：サンアップル 体育館【上履きをご持参ください】

その他：障がいのない方は、体育館利用券（150円）を
受付でお支払ください。ラケットをお持ちでない方も
貸出をしています（無料）。



《スポーツ DAY》

スポーツをみんなで楽しもう！それが「スポーツ DAY！」
どなたでも参加できます。飛び入り参加も OK！
ご家族、ご友人をお誘いのうえ、大勢のご参加お待ちしております。



「四面卓球バレー ミニ大会」を開催！

開催日：11月23日（木：祝日）

3月21日（水：祝日）

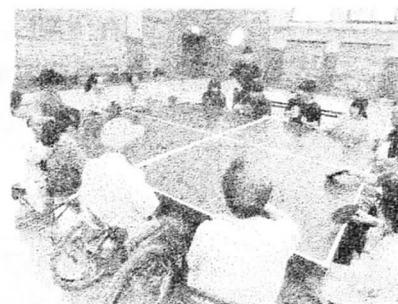
時間：13:00～15:00

場所：サンアップル 体育館【上履きをご持参ください】

その他：参加無料

はじめての方も、ルールを知らない方でも大丈夫♪
椅子に座って行います。1チーム4人。個人参加
の場合は、他の参加者とチームをつくります。

2



「フライングディスク インドアミニ大会」を開催！

開催日：1月21日（日）

時間：13:00～15:00

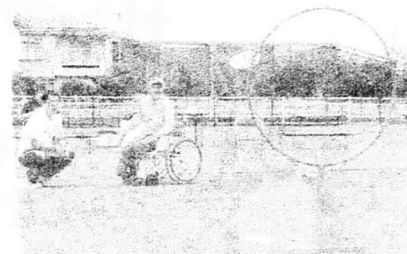
場所：サンアップル 体育館【上履きをご持参ください】

その他：参加無料

アキュラシー種目を行います。

※5mもしくは7m先の円形の的にディスクを10

枚投げて、通過枚数を競いあうスポーツです。



3



「ボッチャ ミニ大会」を開催！

開催日：2月12日（月：祝日）

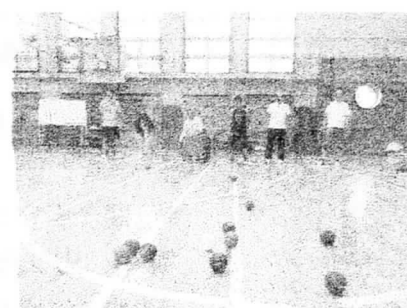
時間：13:00～15:00

場所：サンアップル体育館【上履きをご持参ください】

その他：参加無料

子どもも障がいのある方もみんなで楽しめます。

1チーム3人。個人参加の場合は、他の参加者とチームをつくれます。



4



《年末イベント》

5

29年を締めくく、 「年末イベント」開催！

開催日：12月23日（日）

会場：サンアップル 体育館 & プール

現在！楽しいイベントを企画中！ 参加無料。

今年も登場するか！ サンアップルシンクロチームの舞！？

ご期待ください!(^^)! 来場おまちしております。



詳しくは、サンアップルスポーツ課まで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 長野県長野市下駒沢586

TEL: 026-295-3442 FAX: 026-295-3511