

令和5年度 長野県障がい者福祉センターサンスポート年間予定

サンスポート **ながの**

出張スポーツ教室 指導員が施設・団体の運動支援のお手伝いをいたします。目的や内容など、お気軽にご相談ください。

教室名	期間	日時	申込方法	内容
出張スポーツ・運動教室	4月～3月	応相談	希望前月15日までに申し込みください。1団体月1回、年間6回以内とし、新規優先で受け付けます。	障がい者関係施設・サークル等を対象に、指導員が運動・スポーツをお届けします。体操やレクリエーション等、ご要望に応じたプログラムを行います。

スポーツ教室 募集開始：未定

種目	期間	曜日	時間	対象	回数	定員	内容
レクリエーション・体操教室 (千曲市会場)	10月以降	平日	午後	障がいのある方とその介助者	2～5	30	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。みんなで集まってからだを動かしましょう。
レクリエーション・体操教室 (須高会場)							
サッカー in すぎか	6月～9月	日	午前	知的・発達障がいのある方 (小学生以上)	6	20	ボールを使った動きづくり、ドリブル・シュート、ゲームにもチャレンジ！初めての方も大歓迎です。
ポッチャ in しなのまち	6月以降	未定	未定	障がいのある方・ない方	3～5	20	ポッチャ初心者や、運動が苦手な方を対象で行います。初めての方も大歓迎です。

サンスポート **駒ヶ根**

定期スポーツ教室 一年をⅢ期に分けて教室を開催します。

◎第Ⅰ期 5月～7月 募集期間 3月下旬～4月下旬

種目	曜日	時間	対象	回数	定員	内容
チャレンジ水泳	日	10:00～12:00	障がいのある方 (5歳以上) 初心者から泳法	6	20	水慣れから泳法まで、グループ別の活動を行います！レッツチャレンジ！

◎第Ⅱ期 8月～10月 募集期間 7月上旬～8月中旬

種目	曜日	時間	対象	回数	定員	内容
サッカー in 上伊那	土	10:00～11:30	障がいのある方 (小学生以上)	3～4	15	ボールを使った動きづくり、パス、ドリブル、シュート、ミニゲームを行います！仲間と一緒に身体を動かしましょう。
サッカー in 下伊那	日	13:30～15:00		3	10	

◎第Ⅲ期 1月～3月 募集期間 12月上旬～1月上旬

種目	曜日	時間	対象	回数	定員	内容
いきいき水泳	日	13:00～15:00	障がいのある方 (中学生以上) 初心者～中級者	6	15	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	日	10:00～12:00	障がいのある方 (5歳以上)	6	20	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。

自由参加型プログラム

種目	期間	曜日	時間	対象	内容
わんぱくプール広場	4月～3月	土・日・祝 月1回 (12・1・2月休止)	11:00～11:50	障がいのある方とその家族、介助の方	未就学児の方でも参加できる遊びの広場です。滑り台や大型浮具などを使い、家族みんなで楽しめます！
ストレッチタイム & スポーツタイム		月1回 概数：ストレッチタイム 概数：スポーツタイム	13:30～14:00		ストレッチタイムでは簡単にできる体操やストレッチを楽しく行います。スポーツタイムではポッチャやニュースポーツなどなどたても楽しめる種目を行います。
アクアエクササイズ		木 月2回	13:20～13:50		音楽に合わせて行うアクアピクスや水中ウォーキング、筋トレなどを行います。
アドバイスタイム		開館日 (予約制)	1名30分以内 マンツーマン指導		障がいのある方 予約制の個人レッスンです。詳しくはお問い合わせください。

体育施設開放事業 スポーツクラブは、地域体育館の開放事業です。個人及び小団体で利用できます。

種目	期間	曜日	時間	対象	内容
スポーツクラブ in 上伊那	4月～12月	土又は日 月1回	13:00～15:00	障がいのある方 (小学生以上) とその家族、介助の方	各地域の体育館で、色々な運動・スポーツにチャレンジできる場です。ポッチャ、風船バレー、バドミントン、ニュースポーツと目白押しです。仲間・家族・スタッフと一緒にスポーツを楽しみましょう。
スポーツクラブ in 下伊那			13:30～15:30		

オンラインスポーツ教室 指導員が施設・団体の運動支援のお手伝いをいたします。目的や内容など、お気軽にご相談ください。

教室名	期間	日時	申込方法	内容
Webで運動教室	4月～3月	応相談	希望前月15日までに申し込みください。1団体月1回、年間12回程度とし、新規優先で受け付けます。	会場をZoomでつなぎ、ストレッチ・リズム体操・軽運動の指導を行います。

体育施設開放事業 スポーツクラブは、地域体育館の開放事業です。個人及び小団体で利用できます。

教室名	期間	日時	時間	対象	内容
スポーツクラブ in ながの	6月～11月	土	午後	障がいのある方とその介助者・関係者の方 (小学生以上)	各自のペースで、希望に合わせて気軽に運動ができます。お近くの会場へ、ご家族やお友達と一緒に気軽にお越しください。地域のスポーツイベントへも参加します。

※スポーツクラブの実施会場等は別に定めます。

研修会

実施日	曜日	研修会名	内容
5月20日	土	サポートスタッフ講習会	「サンスポートながの」の活動を支援してくれる、サポートスタッフを募集します。サンアップルを会場に行います。障がいのある方のスポーツ活動に興味がある方、または活動のサポートをしたいという方、ぜひご参加ください。

お問い合わせ 〒381-0008 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 (スポーツ課直通) FAX 026-295-3511 (全体共通)
 E-mail sunnagano@mx1.avis.ne.jp (スポーツ課) [サンアップルで検索](#) [サンアップル](#)

大会・研修会 各種様々な大会を開催していきます。

実施日	曜日	大会名	内容
5月14日	日	サポートスタッフ講習会	サンスポート駒ヶ根の活動を支援してくれる、サポートスタッフを募集します。障がいのある方と運動・スポーツ活動と一緒にいながら地域スポーツをサポートしてみませんか。ボランティア経験のない方も大歓迎です。気軽に参加してみよう。
6月18日	日	第18回卓球大会	始めたばかりの方から上級者まで、腕試しでエントリーしてみませんか。多くの試合を経験してレベルアップを目指しましょう。
7月17日	月・祝	第19回水泳記録会	日頃の練習の成果を発揮する場として、目標のタイム・距離・泳法にチャレンジしよう。
10月9日	月・祝	第19回ふれあいウォーキング	障がいの有無、年齢に関わらず、地域で盛り上げられるイベントです。車いす利用者も当然参加可能です。みんなで楽しみましょう。
12月10日	日	年末イベント アクアカーニバル	年の締めには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。

出張スポーツ教室 指導員が施設・団体の運動支援のお手伝いをいたします。目的や内容など、お気軽にご相談ください。

事業名	期間	曜日	時間	申込方法	内容
出張スポーツ・運動教室	【Ⅰ期】4月～8月 【Ⅱ期】9月～12月 【Ⅲ期】1月～3月	月火木金	応相談	各期、それぞれ募集します。新規優先で受け付けます。	障がい者関係施設・サークル等を対象に、指導員が運動・スポーツをお届けします。体操やレクリエーション等、ご要望に応じたプログラムを行います。

お問い合わせ 〒399-4117 駒ヶ根市赤穂 1694 長野県看護大学プール棟内
 障がい者スポーツ支援センター駒ヶ根「サンスポート駒ヶ根」 [サンスポート駒ヶ根で検索](#)
 TEL/FAX 0265-82-2901
 E-mail ks2sport@mx2.avis.ne.jp [サンスポート駒ヶ根](#)

サンスポート駒ヶ根 プール利用のご案内

サンスポート駒ヶ根は、長野県看護大学温水プールを開放し、障がいのある皆さまがご利用いただけるようになっております。

- 施設概要** 25m×5レーン、スローレーン×1レーンの屋内温水プール。採暖室もあります。
- 利用方法**
 - 障害者手帳のある方がご利用いただけます。また手帳のない方でも通所・在学証明書等があれば、ご利用が可能です。※身体障がいのある方は手帳保持者に限りさせていただきます。
 - 利用登録者1名に対して、介助者(同伴者)1名の利用が原則ですが、家族単位・グループ単位など、複数の介助者・同伴者が一緒に利用いただけます。
 - 安全管理上、同一時間帯の定員を60名にしておりますので、混雑時には介助者数の調整をお願いする場合があります。
- 利用手続き**
 - 個人利用-登録：障がいのある方は、初めて利用する時に障害者手帳等をご持参ください。利用証を発行します。利用証はサンスポート・サンアップル共通です。
 - 利用：利用証を受付に提示し、ご利用ください。
 - 団体利用-10名以上を団体とし、その半数が障がいのある方であることとします。予約：3ヶ月前の初日に受付開始
 - 利用：あらかじめ団体利用申込用紙を提出してください。なお予約状況により団体利用人数を調整させていただく場合があります。
- 利用時間**
 - 平日(月・木) / 13時～18時
 - 土・日曜日・休日 / 10時～17時
- 休館日** 火・水・金、年末年始など
※火曜日・金曜日、プールは休館となりますが、他の事業を実施しています。

令和5年度 長野県障がい者福祉センターサンスポート年間予定

サンスポート まつもと

定期スポーツ教室 一年をⅢ期に分けて教室を開催します。

◎第Ⅰ期 5月～7月 募集期間 3月下旬～4月上旬

種目	曜日	時間	対象	回数	定員	内容
水泳 in おおまち	土	13:00 ～ 15:00	障がいのある方 (小学生以上)	5	15	水慣れから泳法まで、それぞれの目標・目的に合わせて少人数のグループで教室を進めていきます。
水泳 in まつもと①	日	13:00 ～ 15:00		5	15	

◎第Ⅱ期 8月～11月 募集期間 7月上旬～中旬

種目	曜日	時間	対象	回数	定員	内容
サッカー	土 又は 日	10:00 ～ 11:30	障がいのある方 (小学生以上)	6	15	ボールを使った動きづくり、ドリブル・シュート、ゲームにもチャレンジ！初めての方も大歓迎です。

◎第Ⅲ期 1月～3月 募集期間 12月上旬～中旬

種目	曜日	時間	対象	回数	定員	内容
水泳 in まつもと②	日	未定	障がいのある方 (小学生以上)	6	15	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	土 又は 日	未定		6	10	

体験教室 興味のあるスポーツを気軽に体験できる教室です。

種目	曜日	期間	対象	回数	定員	内容
ジュニア車いす バスケットボール	土 又は 日	7～8月	下肢に障がいのある方 (小学生～高校生)	1	10	パラリンピックでも大注目の車いすバスケットボール！車いすの操作からミニゲームまで、仲間と一緒に挑戦してみよう。

大会練習会 大会参加者を対象に実施します。詳しくは大会要項をご確認ください。

◎大会前

種目	曜日	時間	開催日	対象	内容
水泳記録会 練習会	日	13:00 ～ 14:00	9月 下旬	障がいのある方	水泳記録会に向けて、スタート・飛び込み練習を中心に行います。

サンスポート 佐久

定期スポーツ教室 一年をⅢ期に分けて教室を開催します。

◎第Ⅰ期 5月～6月 募集期間 4月上旬～下旬

種目	曜日	時間	対象	回数	定員	内容
水泳 in 上小	土	11:00 ～ 13:00	障がいのある方 (小学生以上)	5	15	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Ⅱ期 8月～10月 募集期間 7月上旬～下旬

種目	曜日	時間	対象	回数	定員	内容
サッカー体験	土 又は 日	10:00 ～ 12:00	知的・発達障がいのある方 (小学生以上)	4～5	15	サッカーを通して、楽しく身体の動かし方を学びます。ドリブル・シュート練習やゲームにもチャレンジ！

◎第Ⅲ期 1月～3月 募集期間 11月中旬～12月中旬

種目	曜日	時間	対象	回数	定員	内容
水泳 in 佐久	日	14:00 ～ 16:00	障がいのある方 (小学生以上)	5～6	12	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。

◎通年 1～2回程度/年 募集期間 適宜

種目	曜日	時間	対象	回数	定員	内容
親子で運動 チャレンジ	土	10:00 ～ 11:00	障がいのある児童 (5歳から小学生程度)	1～2	15	お父さん・お母さんと一緒に、色々な身体の動かし方を楽しく学びます。遊具を使った遊びにもチャレンジします。

出張スポーツ教室 指導員が施設・団体の運動支援のお手伝いをいたします。目的や内容など、お気軽にご相談ください。

事業名	期間	日時	対象	申込方法	内容
出前スポーツ ・運動教室	通年	応相談	障がい団体 および施設	希望月2ヶ月前の 末日までにお申し 込みください。	障がい者関係施設・サークル等を対象に、指導員が運動・スポーツをお届けします。体操やレクリエーション等、ご希望に応じたプログラムを行います。

体育施設開放事業 地域体育館の開放事業です。個人及び小団体で利用できます。

種目	期間	曜日	時間	対象	内容
スポーツクラブ in きそ	5月 ～ 翌2月	土 又は 日	13:00 ～ 15:00	障がいのある方 (小学生以上) 家族、 介助者等	バスケットボール・卓球・バドミントン・ポッチャ、風船やフープ、バランスボールなどを使って、様々なスポーツが体験できます！お近くの会場へ、ご家族やお友達と一緒にお気軽にお越しください。
スポーツクラブ in すわ					

※スポーツクラブの日程・実施会場等は別に定めます。

大会・研修会 各種大会・研修会を開催していきます。

実施日	曜日	大会名	内容
4月23日	日	サポートスタッフ 講習会	サンスポートまつもとの活動を支援してくれる「サポートスタッフ」を募集します。登録制度・活動内容等の説明の他、実技講習も行います。
7月15日	土	第15回 ポッチャ交流大会	はじめての方も参加しやすいポッチャの大会です。障がいの有無や年齢を問わず、ご家族や友人、職場や施設の仲間と参加できます！
10月1日	日	第27回 水泳記録会	得意の種目で記録に挑戦！ビート板使用や水中歩行など、初心者も気軽に参加いただけます。
12月16日	土	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。

出張スポーツ教室 指導員が施設・団体の運動支援のお手伝いをいたします。目的や内容など、お気軽にご相談ください。

事業名	期間	日時	申込方法	内容
どこでもスポーツ ・運動教室	通年	応相談	実施希望日の 前月15日まで にお申し込み ください。	障がい者関係施設・サークル等を対象に、指導員が運動・スポーツをお届けします。体操やレクリエーション等、ご要望に応じたプログラムを行います。

お問い合わせ

〒390-1702 松本市梓川梓2288番地3 松本市役所梓川支所内(2階)

障がい者スポーツ支援センター松本「サンスポートまつもと」 [サンスポートまつもとで検索](#)

TEL 0263-88-6826 FAX 0263-88-6836

E-mail sunmatsu@mx2.avis.ne.jp

サンスポートまつもと

[検索](#)

体育施設開放事業 スポーツクラブは、地域体育館の開放事業です。個人及び小団体で利用できます。

種目	期間	曜日	時間	対象	内容
スポーツクラブ in 上小	4月～2月 (偶数月)	土	10:00 ～ 12:00	障がいのある方、 特別支援学級に 通っている方 (小学生以上)と その家族、 介助の方	両園域とも通年開催。会場は上小園域・上田市真田、佐久園域：佐久市の体育館です。各自のペースで、色々な運動・スポーツ、レク種目にもチャレンジしましょう！適宜、様々な種目の体験会も実施予定です。ぜひご参加ください。
スポーツクラブ in 佐久	5月～3月 (奇数月)	土/日	13:30 ～ 15:30		

大会・研修会 様々なイベント・講習会を開催していきます。

実施日	曜日	大会名	内容
4月23日	日	サポートスタッフ 講習会	サンスポート佐久の事業を盛り上げてくれる「サポートスタッフ」を募集します。活動内容等の説明の他、障がい者スポーツを支える方を対象とした講義・実技も行います。
9月上中旬	土	第11回 ふれあいウォーキング	自然豊かな公園内を、楽しいゲームにチャレンジしながら歩きます。障がいのある方もない方も、無理なく歩けるコースです。ぜひご家族・お友達・施設の仲間とご参加ください。
11月4日	土	第12回 サッカー大会	芝生のピッチで仲間と元気にボールを追いかけましょう！経験・技術に応じたクラスで試合を行いますので、大会は初めてという方も安心して参加できます。
12月中旬	日	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。
2月中旬	土 又は 日	パラスポーツ研修会	障がいの有無に関わらず、様々な方がスポーツを身近に感じられるように、講義、実技を通じて、障がいの理解、配慮、スポーツの工夫などを学ぶ研修会です。

お問い合わせ

〒384-0414 佐久市下越 16-5 「あいとびあ白田」内

障がい者スポーツ支援センター佐久「サンスポート佐久」 [サンスポート佐久で検索](#)

TEL/FAX 0267-82-6781 <http://w1.avis.ne.jp/~sunsaku>

E-mail sunsaku@mx1.avis.ne.jp

サンスポート佐久

[検索](#)

サンスポート共通

スポーツ相談・支援事業(随時)

日常の運動・スポーツ活動の一助として、動画・資料の提供や指導員の派遣等を行います。お申込み・お問い合わせは、サンアップル・各サンスポートへご連絡ください。

事業名	対象	内容
運動処方箋	障がい者団体および施設	相談・依頼内容に応じたスポーツ・運動プログラム(動画・資料・助言等)を提供します。活動するうえで必要なサポートも行います。
派遣事業	障がい者団体・施設 一般団体(学校・行政等)	研修会・講習会(講義・実技)等の講師としてセンター職員や支援リーダーを派遣します。

各事業の募集・参加について

各事業1～2ヶ月前より募集が開始されます。募集・実施期間等詳細は、実施の1～2ヶ月前に館内・ホームページ等で随時お知らせします。「参加のお知らせ」や「開催要項」をご覧の上、サンアップル・各サンスポートへお申込みください。教室によっては障がいのない方も参加できますが、障がいのある方が優先となり、参加の際には施設使用料をいただきますのでご理解のうえ、ご参加ください。