

# 令和2年度 長野県障がい者福祉センター年間予定

## スポーツ事業

☆4月～7月の期間、プール・体育館・サンアップルホール天井改修工事が延長されたため、同期間のスポーツ事業は、地域のスポーツ施設にて実施を計画しています。日程・会場等の詳細が決定次第、ホームページ・開催要項等でお知らせします。(同期間の事業に変更がある場合もあります。)

### 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 4月上旬～中旬

種目	曜日	時間	対象	回数	定員	内容
水泳	水	午後1時間程度	障がいのある方(高校生以上)	8(概)	20	水慣れ班、泳法班など目的に合わせて教室を進めていきます。南長野運動公園プールが会場となります。
こども運動遊び～ムーブメント～	土	13:30～14:30	重度の障がいのある児童(5歳～小学3年)	8	10	様々な遊びをとおして発育・発達に必要な「動き」を学んでいきます。各回会場が変わります。(サンアップル・柳原体育館・北部レクリエーションパーク)
アーチェリー	日	13:00～15:00	障がいのある方とない方(高校生以上)	8	10	アーチェリーを安全に楽しむために、基本技術とマナーを学ぶ教室です。当センターのアーチェリー認定初級取得(試験合格)を目指します。
夏休みこども水泳		7月下旬～8月上旬	障がいのある児童(小学生)	5	10	夏休みを利用して短期間集中の水泳教室を開催します。

◎第Ⅱ期 9月～1月 募集期間 8月上旬～9月中旬

種目	曜日	時間	対象	回数	定員	内容
水泳	土	16:00～18:00	障がいのある児童(小4～高校生まで)	8	20	泳げない方から、今よりもっと上達したい方まで、要望に応じて教室を実施します。参加状況に合わせてグループ分けをします。
こども運動遊び～ムーブメント～	土	13:30～14:30	重度の障がいのある児童(5歳～小学3年)	8	10	様々な遊びをとおして発育・発達に必要な「動き」を学んでいきます。

◎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
体操レクリエーション	水	14:30～15:30	脳血管疾患の方	10	15	脳血管疾患(脳梗塞、脳出血)による、運動障がいがある方へ向けて、日常で行える運動・リハビリを中心とした教室を開催します。
春休みこども水泳		3月下旬	障がいのある児童(小学生)	5	10	春休みを利用して短期間集中の水泳教室を開催します。

### 通年・半期スポーツ教室

年間もしくは半期をとおして教室を開催します。自由参加の教室と事前募集(定員あり)の教室があります。

◎通年～半期(月1～2回)

種目	期間	曜日	時間	対象	定員	内容
“ずくせ”ダイエット部【4月募集】※対象変更	5月～3月	金 応相談	応相談	知的障がいのある方の利用施設(施設単位)		施設の知的障がいのある方を対象に、ダイエット部を開催します。体重のコントロールを意識した施設での運動習慣づくりをサポート。健康な身体づくりを目指しましょう!
アップルこどもスポーツクラブ【自由参加】※名称変更	8月～3月	日 月回	10:00～11:30	障がいのある児童(5歳～中学生)	15(程度)	こどものスポーツ導入に最適。いろいろなスポーツにチャレンジしてみたい子どもたち集まれ!日頃行っている運動やスポーツ活動のアドバイスも行っています。
卓球の日【自由参加】	11月～3月	日 月回	10:00～11:30	障がいのある方とない方(小学生以上)	20	障がいのあるなしに関わらず参加できます。教わり、教えあい、みんなで卓球を楽しみましょう。
みんなで泳ごうタイム【自由参加】	9月～3月	適宜 月回	適宜	障がいのある方とない方(25m以上泳げる方、中学生以上)	15(程度)	泳ぐことが大好き!泳いで体力アップを目指したい!という方、みんなで集まって泳ぎましょう。競い合わず、自分のペースでたくさん泳ぐことが目的のプログラムです。
パラスポーツ体験DAY【各回募集】	適宜	土 又は 日	適宜	障がいのある方とない方(小学生以上)	各回設定	前半は、パラリンピック種目の体験会を開催。(車いすバスケット、シッティングバレー、ブラインドサッカー)後半は、ポールウォーキングやニュースポーツの体験会を開催します。障がいのある方とない方も参加できます。スポーツをとおして、交流の輪を広げましょう。
Go!Go!パラリンピック 応援ブース～観て!知って!やってみよう!～					常設展示	東京2020パラリンピックに向けて、5月～8月の期間で、実施種目の紹介や体験コーナーを設置します。皆でパラリンピックを応援しよう!

※パラスポーツ体験 DAY の募集期間は別に定めます。

### 体験教室

体験型教室です。教室の実施日等詳細はおおよそ実施日の2ヶ月前に館内、HP等でお知らせしていきます。

種目	期間	対象	回数	定員	内容
アーチェリー	5月～7月、9月～11月(月1回)	障がいのある方とない方(高校生以上)	6	6	アーチェリーって、どんなスポーツ。楽しいのかな。まずは体験してみましょう!
陸上競技	5月～7月	障がいのある方(小学生以上)	5	15	生涯スポーツとしても競技スポーツとしても楽しめる陸上競技。これからはじめてみたいという方大歓迎。「走る」、「跳ぶ」、「投げる」いろいろな陸上競技の種目にチャレンジしましょう。

新規

### 大会・研修会

各種様々な大会を開催していきます。募集期間等詳細はおおよそ実施日の2ヶ月前に館内、HP等で随時お知らせしていきます。

実施日	曜日	大会名	内容
6月20日	土	第22回チーム対抗スポーツ大会(会場:柳原体育館・サンアップル)	誰でも参加できるスポーツ種目で競う大会です。クラブの仲間、友達同士、家族、ご近所仲間などでチームを組んで参加してください!個人参加の方も主催者でチームを組みご参加いただけます。【大会前ワンポイントレッスン実施予定】
8月8日	土	第16回納涼祭	今年は8月開催!今年も職員一同、みなさまをお待ちしております。夏を満喫しましょう!メインイベント・職員劇・他にも多くの出演・出店を企画しています。ご期待ください。
9月27日	日	第4回いきいき運動フェスティバル	からだのこと、体力のことチェックしてみよう!この機会に健康への第一歩を踏み出してみませんか。各種測定や運動方法をご紹介します。
10月10日	土	第23回バドミントン大会	レベル別で開催します。バドミントンを通して交流を図りながら勝利を目指しましょう。【大会前ワンポイントレッスン実施予定】
10月～11月	土 又は 日	障がい者スポーツ研修会	障がいのある方のスポーツ・運動活動に興味のある方などなたでも参加できます。スキルアップに、現場のつながりに、是非ご参加ください。
3月14日	日	第20回記念水泳大会	第20回記念大会!長野県と隣接する8つの県から選手が集まり、レベルの高いレースが展開されます。チャレンジクラスには、大会初心者や泳ぎに自信の無い方のステップアップとして参加ができます。

### 自由参加型プログラム

障がいのある方、ない方どなたでも参加できます。

(障がいのない方は施設使用料が必要です)

実施日を確認のうえ、当日各施設へお集まりください。(申込み不要)

(混雑状況によっては障がいのない方の利用は制限させていただきますのでご理解の上、ご参加ください。)

種目	期間	曜日・時間	内容
アクアピクス・ウォーク&シェイプ	9月～3月	週2～3回 30分程度	音楽に合わせて水の抵抗を利用して運動していきます。負荷を自由に調節できるのでどなたでも参加できます。
水泳ワンポイントレッスン	9月～3月	週1～2回 30～60分程度	水慣れ、歩行そして四泳法まで、曜日に応じて内容を変更し、初心者を中心にワンポイントでアドバイスをを行います。
ストレッチタイム	4月～3月	週2回 45分程度	筋を伸ばして柔軟性向上や血行促進を目指した基本的なストレッチメニューに加え、定期的にテーマを入れ替えながら身体づくり・体力づくりを意識したメニューも行っていきます。
水泳少数レッスン	12月～3月	週1回 (60分程度)	個人の目的に合わせて、歩行・体操・泳法をプライベートに指導します。(予約制)

### 各事業参加について

各事業1～2ヶ月前より募集が開始されます。

HP・受付等で「参加のお知らせ」、「開催要項」をご覧の上お申込みください。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。

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 sunsport@mx2.avis.ne.jp(スポーツ課) サンアップルで検索

サンアップル 検索

新規

新規

# 令和2年度 長野県障がい者福祉センター年間予定

## 文化事業

☆4月～7月の期間、プール・体育館・サンアップルホールの天井改修工事が延長されたため、同期間の文化事業は、地域の施設にて実施を計画しています。日程・会場等の詳細が決定次第、ホームページ・開催要項等でお知らせします。(同期間の事業に変更がある場合もあります。)

### 催し物・研修会

様々な催し物等を開催していきます。募集期間等詳細はおおよそ実施日の2ヶ月前に館内、HP等で随時お知らせしていきます。

実施日	曜日	名称	内容
4月18日	土	ボランティア養成講座	アップルボラ(登録ボランティア)募集中!!障がいのある方のスポーツ・文化活動のサポートをしてみたい方、サンアップルの大会・イベントに携わっていただける方はぜひご参加ください。
5月23日	土	あっぷる寄席 (会場:長野市東部文化ホール)	例年盛況いただいている笑いあり感動ありの寄席を、今年はサンアップルを飛び出して開催します!
7月8日	水	第23回文化芸能発表会 (会場:長野市東部文化ホール)	障がいのある方々の素敵な舞台発表会です。出演者は4月から募集します!個人・団体問いません。日頃の成果を発表してみませんか。
9月19日 20日	土日	第23回長野県障がい者文化芸術祭 (会場:サンアップル)	県内障がいのある方の公募による力作ぞろいの「作品展」や体験コーナー・ステージイベントなど、楽しい催し物盛りだくさん!どなたでもご参加いただけます。
10月～ 令和3年1月		文化芸術祭優秀作品展(巡回展)	文化芸術祭で入賞した作品24点を県内各地に巡回して開催します。
10月下旬 又は 11月下旬	金 日	COLORS ～第4回木曾地域 ポータルアート展～(上松町) ※優秀作品展と同時開催	木曾地域の方々のアート活動の展覧会です。感性や感情を豊かにしてくれる作品に数多く出会えます。
12月26日	土	年末イベント	楽しいイベント盛りだくさん!サンアップルで年末をいっしょに過ごしませんか。

## だれでも安心して使える施設です。

### ～サンアップル利用のご案内～

#### 施設概要

サンアップルは、障がいのある方もない方も個人でも家族でも団体でも自由にご利用いただけます。誰もが安心して快適にスポーツや文化活動に親しめる施設をめざしています。

1階	体育館	約950㎡。バスケットボール(公式1面・練習2面)、バレーボール2面がとれる大きさです。家族更衣室、シャワー室、2階ギャラリー、ホイッスル運動回転灯、冷暖房・音響設備などがあり、各種室内スポーツが可能です。
	プール	25m×6コースの屋内温水プール。幼児用プール、入退水スロープ、車いす用立ち上げ式側壁、視覚障がい者用衝突防止板などの配慮のほか、床暖房設備、採暖室、家族更衣室などもあります。
	トレーニングルーム	車いす使用者用の各種トレーニング機器もあります。
	卓球室	卓球台2台、サウンドテーブルテニス1台があります。
	サンアップルホール	電動移動客席198席・車いす席12席設置。映像・音響・照明設備や舞台大道具、ピアノなどの備品と楽屋2部屋を備えており、講演会・舞台鑑賞・車いすダンス等多目的にご利用になれます。
2階	展示コーナー	作品の展示ができます。スペースを利用してミニコンサート等の発表を行うこともできます。(障がいのある方に限る)
	会議室	大会議室(60名定員)、中会議室(30名定員)×2室、小会議室(15名定員)の4室と54畳の和室があります。
	宿泊室	2人部屋×2室+4人部屋×4室=20人宿泊(洋室3+和室3、全室洗面WC付)。車いす使用の方も安心して利用できる浴室や洗濯室などがあります。
	聴覚障がい者情報センター	字幕(手話)入りビデオの製作と貸出事業を主とした聴覚障がい者情報提供施設。ビデオや福祉関係図書の閲覧もできます。 ※情報センターは(社)長野県聴覚障害者協会が指定管理者として運営。
屋外	陸上競技場	200m第4種公認トラック(全天候型舗装・6レーン・110mホームストレート)とフィールド競技場、フライングディスクなどのスポーツもできます。
	テニスコート	ハードコート2面、ナイター照明付きです。
	アーチェリー場	18/30/50m×6的、雨天用の射場ひさしもあります。 ※センター規定による認定を受けた方のみ利用可能です。

実施日	曜日	名称	内容
令和3年 1月24日	日	第十回新春和太鼓コンサート	新春恒例のこのイベントも、今年で10回目を迎えます。和太鼓や和楽器の音色を堪能しながら、新春の息吹を皆で感じましょう!!
令和3年 3月7日	日	ボランティア研修会	年間の活動を振り返る機会として開催します。講義のみの聴講もできます。アップルボラ(登録ボランティア)も募集していますので、ご参加お待ちしております!

### 文化教室

4回～7回で開催します。募集・実施期間等詳細はおおよそ教室実施の2ヶ月前に館内、HP等で随時お知らせしていきます。

教室	期間	曜日	対象	回数	定員	内容
絵画	5月 ～ 11月	土	障がいのある方 とない方	7	10	絵の描き方を学びつつ、表現する楽しさを体験します。
和太鼓	10月 ～ 1月	土 又は 日		6	10	和太鼓の魅力・楽しさに触れつつ、演奏方法を学びます。
墨あそび	10月 ～ 1月	日		4	10	自由な書体を墨で書くことで、創造的な表現方法を学びます。

### 文化活動体験会

気軽に楽しめる文化芸術活動に関する体験会を予定しています。募集期間等詳細はおおよそ実施日の2ヶ月前に館内、HP等で随時お知らせしていきます。

内容	実施日	曜日	対象	定員
文化活動に関する体験会	年4回程度(予定)		障がいのある方 とない方	活動内容による

### 各事業の募集・実施期間等について

募集・実施期間等詳細は、実施の1～2ヶ月前に館内、HP等で随時お知らせしていきます。皆様のご参加お待ちしております。

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 026-295-3441(総務課企画係直通) FAX 026-295-3511(全体共通)  
E-mail sunapple@avis.ne.jp(総務課) サンアップルで検索

### 障がいのある方への配慮

主な施設の配慮です。その他詳しくはHP、受付でご確認ください。

視覚障がい者	屋内外に誘導ブロック、点字案内板、音声案内システム、点字付き手摺
肢体不自由者	冷暖房空調(体育館)、プールサイド立ち上げ式、入水スロープ、オストメイト対応トイレ1か所含む身障WC17か所、車いす用更衣室・シャワー、センサー式自動水栓
聴覚障がい者	聴覚障がい者情報センターの設置、磁気ループ(サンアップルホール、会議室)、振動警報・お知らせ装置(宿泊室)
知的障がい者 ・その他	幼児用プール、障がい者用遊戯室、スタッフコール家族更衣室2か所、家族浴室1か所

※視覚障がい者用音声案内発信ペンダント、聴覚障がい者用磁気ループ高感度補聴器、振動警報・お知らせ装置の必要な方には受付で貸出します。

### 利用方法

- 利用時間** ■ 9時～21時(日曜日・休日は17時まで)  
※利用時間は、午前・午後・夜間の3つの時間帯に分かれます。  
※テニスコート以外の屋外スポーツ施設の終了は17時です。  
※宿泊施設は16時～翌日10時
- 休館** 毎週日曜日、休日の翌日、保守点検日(第2火曜日)  
年末年始など(宿泊施設は休館日及びその前日)
- 利用手続き**
- ①個人登録(障がいのある方)
    - 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。
  - ②予約方法
    - 団体で施設を専用利用する場合は予約が必要です。予約は、来館または電話等で受け付けます。
    - 予約受付の可能な時期は次のとおりです。  
障がい者福祉関係団体等は3か月前の初日に受付開始(ホールは6か月前の初日)  
その他の団体は、1か月前の初日に受付開始(ホールは3か月前の初日)
    - 広く多くの方に利用していただくため、団体利用人数、利用回数など制限する場合があります。
  - ③利用申請(団体予約のみ)
    - 予約後、利用許可申請書を提出してください。
  - ④利用料金
    - 個人利用
      - ・障がいのある方とその介助者1名は、無料です。(宿泊は除きます)
      - ・宿泊施設は、障がいのある方とその家族等のみ、3歳以上、1名1,000円で利用できます。
      - ・その他の方は、障がいのある方の利用を妨げない範囲で利用できますが、有料となります。
    - 団体利用
      - ・障がい者福祉の向上を目的とする団体等がその目的のために施設を利用する時は、利用料の減免を申請することができます。

施設予約状況については、お問い合わせください。  
センターホームページから施設予約関係の申請書類、利用証申込書等の利用に伴う所定の書類がダウンロードできます。  
利用に関して、何かご不明な点等がありましたら、お気軽にご相談ください。

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 026-295-3111(総務課) FAX 026-295-3511(全体共通)

E-mail sunapple@avis.ne.jp(総務課) サンアップルで検索