

令和3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

☆新型コロナウイルス感染症の影響により、時期・内容等を変更することがあります。詳細は、ホームページ・開催要項等でお知らせします。

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1	土	15:30 ～ 17:00	障がいのある方 (小4～高校生まで)	8 ～ 10	20	水慣れ班、泳法班など参加者個々の状況に合わせて目的を決め、教室を進めていきます。
こども運動遊び ～ムーブメント～	土	13:30 ～ 14:30	障がいのある児童 (5歳～小学3年)	8 ～ 10	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。
アーチェリー	日	13:00 ～ 15:00	障がいのある方 (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2	木	16:00 ～ 18:00	障がいのある方 (高校生以上)	8 ～ 10	20	泳げない方から、今よりもっと上達したい方まで、要望に応じてグループ分けをして行います。
こども運動遊び ～ムーブメント～	土	13:30 ～ 14:30	障がいのある児童 (5歳～小学3年)	8 ～ 10	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、日常で行える運動を中心とした教室を開催します。

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
アップル こども スポーツ クラブ 【自由参加】	8月 ～ 3月	日 月1回	10:00 ～ 11:30	障がいのある方 (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1回	10:00 ～ 11:30	障がいのある方 (小学生以上)	20 (程度)	障がいのある方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。
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(車いすバスケット、ブラインドサッカーなど)の体験会を開催。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。障がいのある方も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。
新規 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、7月～9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。

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」いろいろな種目にチャレンジしましょう。
バレーボール	5月～8月	障がいのある方 とない方 (小学生以上)	5	20	団体種目の登場! 立位のバレーと座ってのバレー(シッティングバレーボール)、色々なバレーボールを体験しましょう。バレーボールに興味のある方も初めて挑戦する方も、みんなで楽しくボールを繋ぎましょう!

新規

大会・研修会

各種様々な大会を開催していきます。

実施日	曜日	大会名	内容
6月19日	土	第22回 チーム対抗スポーツ大会	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】
7月24日 ※分散開催 予定	土	第16回納涼祭	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。ご期待を!
9月26日	日	第5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ましょう!これを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16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】
12月18日	土	年末イベント	1年の締めくくりに誰でもできるレクリエーション、ゲームやワークショップなど、老若男女が楽しめる内容を用意しています。笑顔で年を越しましょう!!
3月13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、レースが展開されます。初心者のためのステップアップとして、チャレンジクラスがあります。

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	4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ますのでなたでも参加できます。
水泳 ワンポイント レッスン	5月 ～ 3月	週1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しています。
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ます。
みんなで 泳ごうタイム	4月 ～ 3月	月1回 土曜日 (60分程度)	泳ぐことが大好き!泳いで体力アップを目指したい!という方で25m以上泳げる方、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。
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。

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

令和3年度 長野県障がい者福祉センター年間予定

文化事業

☆新型コロナウイルス感染症の影響により、時期・内容等を変更することがあります。詳細は、ホームページ・開催要項等でお知らせします。

催し物・研修会

様々な催し物等を開催します。

実施日	曜日	名称	内容
4月17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！！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の方はぜひご参加ください。
5月15日	土	あっぷる寄席	例年盛況いただいている笑いあり感動ありの寄席を開催します！
7月4日	日	第23回文化芸能発表会	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18日～19日	土日	第24回長野県障がい者文化芸術祭（会場：飯田市）	今年は飯田市にて開催！！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。
11月～令和4年2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点の作品展を、県内各地に巡回して開催します。
11月予定	金～日	COLORS～第5回木曾地域ポードレスアート展～（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示会です。感性や感情を豊かにしてくれる数多くの作品に出会えます。
12月9日～12日	木～日	第6回ぽかぽかアート展～南信地域障がい者作品展～（伊那市）※優秀作品展と同時開催	南信地域の障がいのある皆さんが制作した作品の展示会です。心温まる数多くの作品に出会えます！
12月18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。
令和4年1月23日	日	第十一回新春和太鼓コンサート	新春恒例のこのイベント、今年も開催！！和太鼓の音色を堪能しながら、新春の息吹を皆で感じましょう！！

実施日	曜日	名称	内容
令和4年3月6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。アップルボラ（登録ボランティア）も募集しますので、ご参加お待ちしております！

文化教室

文化芸術活動に触れる教室です。4回～7回で開催します。

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	墨で自由な書体を書くことで、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。

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・参加について

各事業の募集・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、サンアップルへお申込みください。皆様のご参加をお待ちしています。

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）

長野県障がい者文化芸術祭「WEB展示会」
 【ホームページアドレス】 <https://nagano-bungeisai.jp>



※スマートフォン・タブレットからもご覧いただけます。

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、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レーンの屋内温水プール。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。
屋外	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。
	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ホームストロート）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。

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
- 休館日** 毎週月曜日、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がい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。

施設の予約状況については、お問合せください。
 センターホームページ（HP）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。

☆新型コロナウイルス感染症の影響により、利用時間・人数・内容等を変更することがあります。詳細は、ホームページ・開催要項等でお知らせします。

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

E-mail sunapple@avis.ne.jp（総務課）