

# 令和3年度 長野県障がい者福祉センターサンスポーツ年間予定

## サンスポーツ 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
出張スポーツ教室	4月～3月	応相談	希望月2ヶ月前の月の初日から末日までにお申し込みください。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。	北信地域を対象に指導員が出向きます。運動に関する悩みなどの相談にも応じますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

### スポーツ教室

9月以降に開催 募集開始：未定

種 目	曜日	時間	対 象 者	回数	定員	内 容
レクリエーション・体操 inちくま	未定	未定	障がいのある方とその介助者・関係者の方 障がいのない方でスポーツが苦手な方 (共に小学生以上)	5 (程度)	20 (程度)	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、用具を使った運動など、みんなで集まって楽しみましょう。

## サンスポーツ 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 4月上旬～中旬

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 7	15	浮いたり、もぐったり、泳いだり、水中での活動・遊びを楽しもう!

◎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)	3～5	15	サッカーを通してたくさん身体を動かしましょう。仲間とボールを追いかけ、シュート!!みんなでサッカーを楽しもう!
サッカー in 下伊那	土又は日	10:00～11:30 もしくは 13:30～15:00		4～6	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
リフレッシュ健康体操	土	10:00～11:30	障がいのある方(中学生以上)	6	15	寒い季節の運動不足解消に体操教室に参加してみませんか。自宅でもできるストレッチ・筋力トレーニングなどを中心に行います。
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	15	顔がつけられない方、息づきができない方でも大歓迎です。寒さに負けずステップアップ!

### 通年教室

年間をとおして教室を開催します。募集定員に達していない教室は随時募集をしていきますので途中からでも参加可能です。

◎通年(月1回) 4月上旬から4月中旬

種 目	期 間	曜 日	時 間	対 象	定 員	内 容
いきいき水泳	5月～2月	月	13:00～15:00	障がいのある方(中学生以上) 初心者～中級者	15	月に一度の定期教室です。仲間と一緒に楽しくレベルアップを目指しましょう。

### 体育施設開放事業

種 目	期 間	曜 日	時 間	対 象	内 容
わんぱくプール広場	4月～12月及び3月	土・日 月1回	11:00～11:50	障がいのある方	未就学児の方でも参加できるプールで行う遊びの広場です。滑り台や大型浮具などを使い、ご家族みんなで楽しめます!
アクアピクス	4月～3月	木 週1回	13:30～13:50		自由参加のアクアピクスです。音楽に合わせて、楽しく身体を動かしましょう。
アドバイスタイム		開館日(予約制)	1名30分以内でマンツーマン指導		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。
ストレッチタイム & スポーツタイム	月1回 月1回 月1回 月1回	月1回 月1回 月1回 月1回	13:15～14:00	ストレッチタイムでは自宅でも簡単にできる体操やストレッチを楽しみます。スポーツタイムではポッチャや風船パレーなどなだでも楽しめる種目を行います。ぜひ、お友達と気軽にご参加ください。	

### 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	運動やスポーツをしたい方、仲間やスタッフ、ボランティアも含め、一緒に楽しい時間を楽しもう!バドミントン、卓球だけでなく、ポッチャ、風船パレーなど多くの方が参加できる種目もできます。また、色々な種目の体験会も行う予定です。
スポーツクラブ in 下伊那			13:30～15:30		

※スポーツクラブの実施会場等は別に定めます。

### 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	曜 日	時 間	対 象	内 容
スポーツクラブ inしなのまち	4月～10月	土又は日	午後	障がいのある方とその介助者・関係者の方 障がいのない方でスポーツが苦手な方 (共に小学生以上)	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。
スポーツクラブ inなかの	5月～8月 11月、12月				
スポーツクラブ inちくま	9月～1月				

※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
4月(信濃町)	土又は日	サポートスタッフ講習会inしなのまち	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。
5月(中野市)		サポートスタッフ講習会inなかの	
9月(千曲市)		サポートスタッフ講習会inちくま	

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)

### 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
4月18日	日	サポートスタッフ講習会	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!
6月13日	日	第17回卓球大会	初心者から上級者まで独自のランキング制度を活用し、レベルに合わせた試合形式となっています。初めて大会に出る方大歓迎です!!
7月中旬又は8月上旬	日	第17回水泳記録会	日々の練習の発表の場として、記録や距離にチャレンジ!初心者の方も気軽に参加できる記録会です。
10月10日	日	第17回ふれあいウォーキング	障がいの有無に関わらず、誰でも参加できるイベントです。ゲームをしながらみんなで歩きましょう!
12月12日	日	年末イベント アクアカーニバル	みんなで作りあげる年末イベント!!泳げる方向けのお楽しみメニューや水中レクリエーションやダンス、つりなど楽しい企画盛りだくさん。みんなで楽しいイベントにしましょう!
令和4年2月26日	土	障がい者スポーツ研修会(南信開催)	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、ぜひご参加ください。

### 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。	センター職員が出張し、体操やレクリエーションなど、施設・団体のご要望、ご相談に応じたスポーツ活動のお手伝いをさせていただきます。

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「サンスポーツ駒ヶ根」   
 TEL/FAX 0265-82-2901   
 E-mail ks2sport@mx2.avis.ne.jp

## サンスポーツ駒ヶ根 プール利用のご案内

サンスポーツ駒ヶ根は、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、スロープレーン×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・在園証明書等があれば、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らせていただきます。
- 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

- 個人利用ー登録：障がいのある方は、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。利用証はサンスポーツ・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。
- 団体利用ー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
- ※現在、新型コロナウイルス感染症対策のため、閉館時間が変更になっています。

#### 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3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 4月上旬～中旬

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)	6	15	松本市、大町市のプールで開催します。水慣れから泳法まで各クラスに分かれて行います。仲間と一緒にレベルアップをしましょう!!
水泳 in まつもと①	日	13:00 ～ 15:00				
夏の短期水泳 in おかや	土 (8月)	10:00 ～ 11:00		4	6	

※夏の短期水泳教室inおかやの募集期間・実施期間は、別に定めます。

◎第Ⅱ期 9月～11月 募集期間 8月上旬～中旬

種 目	曜 日	時 間	対 象	回 数	定 員	内 容
水泳 in あづみの	金	16:30 ～ 17:30	障がいのある方 (小学生以上)	6	10	安曇野市のプールで開催します。目標や目的に沿って教室を進めます。自分のペースで参加ができます。
サッカー	土 又は 日	13:00 ～ 14:00		6	15	

◎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	13:00 ～ 15:00	障がいのある方 (小学生以上)	6	15	松本市のプールで開催します。顔を付けたり、潜ったり、徐々に水に慣れていき、少しずつ泳ぎを目指していきます!
春の短期水泳 in すわ	土 (3月)	15:00 ～ 16:00		4	6	

※春の短期水泳教室insわの募集期間・実施期間は、別に定めます。

### 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	申込方法	内 容
どこでもスポーツ ・運動教室	通年	応相談	随時相談	指導員が運動・スポーツを前出します!ご希望に応じたプログラムを提供していきます。日常のスポーツ・運動活動が充実するようお手伝いしていきます。

## 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 4月～7月 募集期間 3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	14:00 ～ 16:00	障がいのある方 (小学生以上)	5~8	20	水慣れから泳法まで、それぞれの目的・目標・ペースに合わせて活動します。

◎第Ⅱ期 7月～11月 募集期間 6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 in 上小	土 又は 日	10:00 ～ 12:00	知的・発達障がい のある方 (小学生以上)	2~3	20	ボールを使ったウォーミングアップも取り入れ、楽しみながらサッカーを体験できます。初めての方も大歓迎!サッカーやチームスポーツに興味はあるけれど、自信がないという方も、お気軽にご参加ください。
サッカー体験 in 佐久				2~3	20	
ポールウォーキング体験 in 佐久	平日	10:00 ～ 12:00	障がいのある方 (18歳以上)	2	15	身体への負担を軽減し、安全で効果的に歩くことを目指します。基本的なボールの使い方からサポートしますので、チャレンジしてみましょう!
ポールウォーキング体験 in 上小				2	15	

◎第Ⅲ期 11月～3月 募集期間 10月中旬～11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)	5~8	20	個々の経験・目的に合わせて、ステップアップを目指します。記録会・大会に向けた練習も行います。

### 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。

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 (小学生以上)と その家族、介助 の方	今年度は両園域とも通年開催となりました。会場は上小園域:上田市真田、佐久園域:立科町の体育館です。各自のペースで、好きなスポーツに気軽にチャレンジしましょう!
スポーツクラブ in 佐久	5月～3月 (奇数月)	日	13:30～ 15:30	障がいのある方 (小学生以上)と その家族、介助 の方	

※スポーツクラブの詳細は別に定めます。

### 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。	指導員が運動・スポーツを前出します!ご希望に応じたプログラムを提供しますので、ぜひ日々の活動にお役立てください。

### 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・お問合せは、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。

### 体験教室

体験型教室です。

種 目	曜 日	時 間	対 象	回 数	定 員	内 容
こども運動	土 又は 日	10:00～ 11:00	障がいのある児童 (小中学生)	3	6	あそびを通して身体を動かす楽しさを学ぶ教室です。得意な運動と一緒に探してみませんか。
ジュニア車いす バスケットボール	適宜	適宜	下肢に障がいのある方 (小学生～高校生)	3	6	中信地区で活躍している車いすバスケットボールチームの選手たちとの交流や車いすバスケットボールの体験を行います。

新規

### 自由参加型プログラム

随時募集をしておりますので、実施日・会場を確認のうえ、当日各会場へお集まりください。

◎通年(月1～2回)

種 目	曜 日	時 間	期 間	対 象	内 容
水泳ポイントレッスン in 庄内プール	日	14:00～15:00	通年	障がいのある方 (小学生以上)と その家族、介助 の方	プール内に「赤い帽子」をかぶったサンスポーツスタッフが待機していますので気軽に声をかけてください。水慣れから4泳法まで、アドバイスいたします。
水泳ポイントレッスン in あび野ランド	金	16:30～17:30	5月～7月 12月～3月	障がいのある方 (小学生以上)と その家族、介助 の方	

### 大会練習会

随時募集をしておりますので、実施日・会場を確認のうえ、当日各会場へお集まりください。

◎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	午後 (1～2時 間程度)	6月	障がいのある方	大会前に練習会を開催します。他の選手と交流しながら、技術の向上を目指しましょう!
ポッチャ交流大会 練習会	土又は日		9月		
卓球大会練習会	土又は日		11月		

### 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 まつもと	5月 ～ 翌2月	土 又は 日	13:00 ～ 15:30	障がいのある方 (小学生以上)と その家族、介助 の方	地域の体育館を利用し、バスケットボール・卓球・パドミントン・ポッチャなど様々なスポーツができます。ボランティア・家族等と安心して楽しめる時間と空間になるようスタッフがお手伝いします。運動する楽しさを一緒に経験していきましょう。		
スポーツクラブ in たいほく							
スポーツクラブ in すわ							

新規

※スポーツクラブの実施会場等は別に定めます。

### 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8日	土	サポートスタッフ講習会	サンスポーツまつもと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、実技講習も行います。
7月18日	日	第25回水泳記録会	自分のベストタイムが知りたい方におすすめ!記録会前に練習会も実施します。
10月17日	日	第13回 ポッチャ交流大会	誰もが参加しやすい競技、それがポッチャ!障がいのあるなしに関わらずチームを組んでみんなでポッチャを楽しみましょう。
12月11日	土	第23回卓球大会	障がい別クラスに分かれています。練習の成果を発揮し、それぞれのクラスで優勝を目指して頑張りましょう。
令和4年 1月下旬～ 2月上旬	金	第13回 バイスキーサポート 技術講習会	バイスキーについて、理解を深め、安全に扱う知識・技術を学びます。サポートする機会のある方、活用を考えている方は是非ご参加ください。
	土	第22回スキー教室	冬といえばスキー!バイスキー・チェアスキーの体験や、立位のスキーレッスンをグループに分かれて行います。安心して滑れる環境・スタッフ体制で皆様の参加をお待ちしています。

### お問い合わせ

〒390-1792 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まつもと「サンスポーツまつもと」

サンスポーツまつもとで検索

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

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

サンスポーツまつもと

検索

### 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25日	日	サポートスタッフ講習会	サンスポーツ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月上旬～ 中旬	土 又は 日	第10回記念 ふれあいウォーキング	自然豊かな公園内を、ゲームを楽しみながら歩きます。障がいのある方もない方も、無理なく歩けるコースです。ご家族・お友達・施設の仲間とご参加ください。
11月6日	土	第11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ぜひご参加ください。
11月～ 12月	土 又は 日	第9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できる水泳イベントです!水に親しみながら、交流を深めましょう。

### お問い合わせ

〒384-0414 佐久市下越 16-5 「あいとびあ田日」内

障がい者スポーツ支援センター「サンスポーツ佐久」

サンスポーツ佐久で検索

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

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

サンスポーツ佐久

検索

### 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。