令和４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
出張スポーツ教室	4月～3月	応相談	希望前月15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。	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 inちくま	9月以降	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）	3～5	20	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、みんなで集まって行います。
チャレンジスポーツ inすざか	6月～8月	土	午後		3	20	各自のペースで、希望に合わせて気軽にスポーツや運動が体験できます。ご家族やお友達と一緒にお気軽にお越しください。
サッカー inすざか	6月以降	土又は日	午後	知的・発達障がいのある方（小学生以上）	3～5	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。

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
Zoomで運動教室	4月～3月	応相談	希望前月15日までにお申し込みください。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。

種　目	期間	曜日	時間	対　象	内　容
スポーツクラブ inしなのまち	5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お気軽にお越しください。
スポーツクラブ inなかの	5月～11月			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 inちくま	10月以降				

※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月中旬	土又は日	サポートスタッフ講習会inなかの	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。
10月中旬		サポートスタッフ講習会inちくま	

お問合わせ
〒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　検索

サンスポート駒ケ根

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	15	浮いたり、潜ったり、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	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！！みんなで一緒に楽しもう！
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	木	13:00～15:00	障がいのある方（中学生以上）初心者～中級者	6	15	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	15	顔がつけられない方、息つぎ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！

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 月1回（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 月1回 偶数月：ストレッチタイム 奇数月：スポーツタイム	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行います。スポーツタイムではボッチャや風船バレーなどどなたでも楽しめる種目を行います。
アクアエクササイズ		月 月2回	13:20～13:50		音楽に合わせて行うアクアビクスや水中ウォーキングなどを行います。
アドバイスタイム		開館日（予約制）	1名30分以内でマンツーマン指導	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	運動やスポーツをしてみたい方、仲間やスタッフ・ボランティアといっしょにスポーツを楽しみましょう。バドミントン・卓球だけでなく、ボッチャ・風船バレーなど多くの方が参加できる種目も行います。また、色々な種目の体験会も同時開催する予定です。
スポーツクラブ in 下伊那			13:30～15:30		

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17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月上旬	土	第17回　卓球大会	初心者から上級者まで、レベルに合わせた試合形式で行います。初めて大会に出る方大歓迎です！！
7月10日	日	第18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	月・祝	第18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11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！

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【Zoom対応も可】	【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」
TEL/FAX 0265-82-2901
E-mail ks2sport@mx2.avis.ne.jp
サンスポート駒ヶ根で検索　サンスポート駒ヶ根　検索

サンスポート駒ケ根　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・同伴者がご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。

★新型コロナウイルス感染症の状況により、利用時間・人数・内容等を変更することがあります。

☆新型コロナウイルス感染症の状況により、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。

令和４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）	6	15	夏のプールシーズンや水泳記録会に向けて、それぞれの目標・目的に合わせて活動しましょう。
水泳 in まつもと①	日	13:00～15:00		6	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
水泳 inすわ	土又は日	未定	障がいのある方（小学生以上）	6	10	水慣れから泳法まで、グループ別の活動でステップアップ！
サッカー	土又は日	未定		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	13:00～15:00	障がいのある方（小学生以上）	6	15	泳ぎの上達だけでなく、水中歩行や水中運動など、水に親しむ＆水を楽しむことも目指します。冬場の運動不足解消にもおすすめ！

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	時間	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	未定	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	7月下旬	障がいのある方	スタート練習・飛び込み練習も行えます。記録会は初めてという方にも好評です。

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すわ	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・ボッチャなどのほか、風船やフープ・バランスボールなどの用具や遊具を使って、自由に、気軽に様々なスポーツを体験できます！ご家族やお友達と一緒にぜひお越しください。
スポーツクラブ inきそ					

※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
5月7日	土	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えてくれる“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。
8月7日	日	第26回　水泳記録会	自分の記録に挑戦してみよう！ビート板使用や水中歩行など、初心者も参加しやすい種目もあります。
10月16日	日	第14回 ボッチャ交流大会	障がいの有無や年齢を問わずに楽しめるボッチャ。ご家族や友人と、職場や施設の仲間とチームを作ってご参加ください！
12月4日	日	第24回　卓球大会	障がいの枠を越え、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。
令和５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	リフトの乗降や滑走時のサポートも実際に体験しながら、バイスキーのサポートを安心・安全に行うための知識・技術を学びます。
	土	第22回　スキー教室	バイスキー・チェアスキー・立位のスキーを、少人数のグループレッスン形式で体験できます。長野の冬を思い切り楽しもう！！

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	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まつもと「サンスポートまつもと」
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で検索
サンスポートまつもと　検　索

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～7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	14:00～16:00	障がいのある方（小学生以上）	5~7	15	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　8月～ 11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	ボールを使ったウォーミングアップも取り入れ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。
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）	2~3	10	安心、安全に、自分のペースで、秋を感じながら気持ちよく歩いてみましょう。
ポールウォーキング体験 in 上小				2~3	10	

◎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	15	水慣れや泳法など、個々の経験・目的に合わせ、ステップアップを目指します。

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、ご要望に応じたプログラムを行います。

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。

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	両圏域とも通年開催。会場は上小圏域：上田市真田、佐久圏域：立科町の体育館です。色々なスポーツやレクリエーション種目に、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）	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24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10日	土	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5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。
12月上中旬	土又は日	第10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、交流を深めましょう。

お問合わせ　〒384-0414　佐久市下越 16 －5「あいとぴあ臼田」内
障がい者スポーツ支援センター「サンスポート佐久」
TEL/FAX0267-82-6781　http://w1.avis.ne.jp/~sunsaku
E-mail sunsaku@mx1.avis.ne.jp
サンスポート佐久で検索
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。

☆新型コロナウイルス感染症の状況により、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。