

# 「どこでもスポーツ・運動教室」のご案内

1. 目的 中信地域の障がい者支援施設・団体を対象に、ご希望に応じて指導員が出向き、体操やレクリエーション、スポーツを通じて、皆様のスポーツ活動と健康増進をお手伝いします。

2. 実施期間 **令和6年4月から令和7年3月まで**

3. 日時 依頼団体の希望日から調整を行い、日時を決定します。

4. 対象者 中信地域及び諏訪圏域の障がい者支援施設・団体等

5. 実施回数 1施設あたり月1回までとします。

6. 会場 依頼する団体・施設で会場を準備してください。  
【施設内・体育館・プール・公民館など…】  
(会場の確保が困難な場合はご相談に応じます。)



7. 内容

時間	<b>1～2時間程度</b> ※時間は相談に応じます
種目	レクリエーション・スポーツ、ストレッチ、音楽体操、既存のスポーツ（卓球・サッカー・ボッチャ・水泳…）など ※細かな内容、上記以外の内容は応相談
人数	<b>5～30名程度</b>
指導・支援体制	<b>センター職員・サンアップル地域支援リーダー・補助員</b>

8. 申込方法 ○実施希望月の**前月の15日まで**に申し込んでください。

※締切以降の申込みについてはご相談ください。

※申込みは、実施したい月ごとに毎行行ってください。

①電話 ②FAX ③郵送 ④メール ⑤事務所まで持参

9. その他 ※教室の受講は無料です。（利用する施設の使用料は各団体の負担となります）  
※依頼の重複などにより、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。  
※当センターでは、スポーツ傷害保険等に加入しません。  
※用具の貸出、日常的な運動プログラムや支援方法等のご相談にも応じます。

《お問合せ》

**障がい者スポーツ支援センター松本「サンサポートまつもと」**

〒390-1702 松本市梓川梓2288番地3 松本市役所梓川支所内2階

電話：0263-88-6826 FAX：0263-88-6836

メール：sunmatsu@mx2.avis.ne.jp ホームページ：「サンサポートまつもと」で検索！

担当：大井・矢崎