令和４年度　長野県障がい者福祉センター年間予定

イベント

●第１７回　納涼祭

実施日	曜日	内　容
7月23日	土	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！

●年末イベント

実施日	曜日	内　容
12月17日	土	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！！

スポーツ事業

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	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	「ムーブメント教育」の考えをもとに、遊びの環境をとおして「動く」「考える」「感じる」など発育発達に大切なことを学んでいきます。
アーチェリー	日	13:00～15:00	障がいのある方とない方（高校生以上）	8	6	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～２月

募集期間　ムーブメント：８月上旬～中旬、水泳２：10月上旬～中旬

種　目	曜日	時間	対　象	回数	定員	内　容
こども運動遊び～ムーブメント～〈9～11月開催〉	土	13:30～14:30	障がいのある児童（5歳～小学3年）	8～10	10	「ムーブメント教育」の考えをもとに、遊びの環境をとおして「動く」「考える」「感じる」など発育発達に大切なことを学んでいきます。
水泳２〈11～2月開催〉	土	16:00～18:00	障がいのある方とない方（高校生以上）	8～10	20	泳げない方からもっと上達したい方まで、要望に応じてグループを分けて教室を進めていきます。

◎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、日常で行える運動の紹介や交流を目的に教室を進めていきます。
新規 運動遊び～みんなでムーブメント～	土	13:30～14:30	障がいのある方（小学生～中学生）	6	20	パラシュートやスカーフなどのムーブメント遊具を活用し、みんなで楽しむムーブメント活動を行います。

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】	10月～3月	日 月1回	10:00～11:30	障がいのある方とない方（小学生以上）	20（程度）	障がいのあるなしに関わらず参加できます。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	土又は日又は祝日	適宜	障がいのある方とない方（小学生以上）	各回設定	障がいの有無に関わらず、いろいろな種目を体験し、交流の輪を広げましょう。
新規 アップルチャレンジランニングクラブ	5月～2月	日	10:00～11:30	障がいのある方（小学生以上）とその家族・友人	15（程度）	月に１度集まって、「楽しく（交流）」「かっこよく（姿勢）」「速く（短距離）」「長く（長距離）」走れる身体をつくりましょう！継続して活動を続けるため、クラブ化を目指して活動します。
アップルシッティングバレーボールクラブ	9月～2月	平日	18:00～20:00	障がいのある方、ない方	20（程度）	仲間を増やし継続して活動を続けるため、クラブ化することが目標です。バレーボール経験のある方は、初めての方のサポートを一緒にお願いします。

※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（各回）	アーチェリーってどんなスポーツ？まずは体験してみましょう！
バレーボールチャレンジ（シッティング・立位）	春期および秋期	障がいのある方とない方（小学生以上）	4	20	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、みんなでボールを繋ぎましょう！

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・ホームページ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18日	土	第23回 チーム対抗スポーツ大会	クラブの仲間、友達同士、家族、ご近所仲間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】
10月2日	日	第6回 いきいき運動フェスティバル	からだのことを学び、自身の体力を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15日	土	第24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】
3月12日	日	第20回記念 水泳大会	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、チャレンジクラスもあります。

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。
実施日を確認のうえ、当日各施設へお集まりください。（申込不要）
（混雑状況によって、障がいのない方の利用は制限させていただきます。ご理解のうえ、ご参加ください。）

種　目	期間	曜日・時間	内　容
アクアビクス	4月～3月	週２回（30分程度）	音楽に合わせて水の抵抗を利用して運動します。負荷を自由に調節できますのでどなたでも参加できます。
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。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。
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、プールでの活動であればなんでもOK！初心者を中心にワンポイントでアドバイスを行います。
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、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

運動プログラム配信
【ホームページアドレス】
https://sunapple-sport-pro.amebaownd.com
※スマートフォン・タブレットからもご覧いただけます。

☆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年間予定

文化事業

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16日・17日	土・日	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る方はぜひご参加ください。
５月14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2日	土	第24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24日・25日	土・日	第25回 長野県障がい者文化芸術祭 （会場：長野市）	今年はサンアップルにて開催！！県内の障がいのある方の公募による力作ぞろいの「作品展」やイベントを開催！どなたでもご参加いただけます。
10月～ 令和5年２月		文化芸術祭優秀作品展 （長野県内巡回）	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。
10月予定	金～日	第6回 木曽地域ボーダレスアート展 COLORS（上松町） ※優秀作品展と同時開催	木曽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数多くの作品に出会えます。
11月3日～6日	木～日	第7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	南信地域の施設の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！
令和5年 1月21日	土	第十一回 新春和太鼓コンサート	新春恒例！！和太鼓の力強い音色を皆で堪能しながら、新春の息吹を感じましょう！！
令和5年 3月5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	土又は日		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）	活動内容による	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　サンアップル　検索

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、ボッチャ４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、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2～３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。
	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）
２階	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 ※情報センターは（社福）長野県聴覚障害者協会が指定管理者として運営。	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。
屋外	陸上競技場	200ｍ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、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。その他詳しくはホームページ・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。
※宿泊施設はチェックイン16時から、チェックアウト翌日10時までです。

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（団体予約分のみ）
●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。
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。
☆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。詳細は、ホームページ・開催要項等でお知らせします。

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 026-295-3111（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　サンアップル　検索

☆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。