

平成30年度 長野県障がい者福祉センター一年間予定

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	対象者	回数	定員	内容
水泳1	土	15:00 ～ 17:00	障がいのある方 (小学4年～高校生まで)	8	20	水慣れ班、泳法班など目的に合わせて教室を進めていきます。参加状況に合わせてグループ分けをします。
こども運動遊び ～ムーブメント～	土	13:30 ～ 14:30	重度の障がいのある児童 (5歳～小学3年まで)	8	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。体育館とプールで活動を行います。
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	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集中の水泳教室を開催します。

◎第Ⅱ期 9月～11月 募集期間 8月上旬～中旬

種目	曜日	時間	対象者	回数	定員	内容
水泳2	11月～1月の(土)	16:00 ～ 18:00	障がいのある方 とない方 (中学生以上)	8	20	泳げない方から、今よりもっと上達したい方まで、要望に応じて教室を実施します。参加状況に合わせてグループ分けをします。
こども運動遊び ～ムーブメント～	土	13:30 ～ 14:30	重度の障がいのある児童 (5歳～小学3年まで)	8	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。プールと体育館または陸上トラックで活動します。

※水泳2教室の募集期間は別に定めます。

◎第Ⅲ期 1月～3月 募集期間は別に定めます。

種目	曜日	時間	対象者	回数	定員	内容
春休み こども水泳		3月下旬	障がいのある児童 (小学生)	5	10	春休みを利用して短期集中の教室を開催します。

通年・半期スポーツ教室

通年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 (週1、月1～2回)

種目	曜日	時間	期間	対象者	定員	内容
“ずくだせ” ダイエット部 【4月募集】	金 月2回	13:30 ～ 14:30	5月 ～ 3月	肢体不自由のある方 (18歳以上/ BMI25以上)	10	本気で減量したい方、大募集!! 1年を通して、生活習慣を見直しながら、健康な身体を目指しましょう!
パドミントン クラブ 【自由参加】	火 月1回	18:00 ～ 19:30	5月 ～ 12月	障がいのある方 とない方 (小学生以上)	20	新しく「パドミントンクラブ」に名前が変わりました。みんなで定期的に活動できるパドミントンクラブをつくりましょう!仲間と一緒にパドミントンをしたい方は集合!!
アップル運動 広場 【自由参加】	日 月1回	①10:00 ～ 10:50 ②11:00 ～ 11:50	5月 ～ 3月	障がいのある方 (5歳～中学まで)	15	年間をとおして行います。2部制で行います。①は動きづくりを中心とした運動あそびの時間、②は、いろいろな運動・スポーツにチャレンジをする時間です。
卓球の日 【自由参加】	日 月1回	10:00 ～ 11:30	11月 ～ 3月	障がいのある方 とない方 (小学生以上)	20	半期で開催します。障がいのあるなしに関わらず参加できますので、教わり、教えあい、みんなで教室を盛り上げましょう。
スポーツ DAY 【各回募集】	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	軽スポーツを中心に交流を目的としたミニ大会、パラスポーツ・ポールウォーキングの体験会を開催します。この機会に交流を兼ねて新しい種目にトライしてみましょう。

※スポーツ DAY の募集期間は別に定めます。

サンスポルト 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	日時	期間	申込方法	内容
出張 スポーツ教室	応相談	通年	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。	サンアップルから遠隔地である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相談にも応じますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

自由参加型プログラム

申込不要、当日参加もできる自由参加型の教室です。◎通年～半期 (月1回)

教室名	曜日	時間	期間	申込方法	内容
スポーツ クラブ inなかの	土	13:30 ～ 15:30	月1回 全5 ～7回	障がいのある方(小学生以上)とその家族、介助の方	希望に合わせて気軽にスポーツにチャレンジできる機会です。

※スポーツクラブの実施会場等は別に定めます。

体験教室

体験型教室です。教室の実施日等詳細はおおよそ実施日の2ヶ月前に館内、HP等でお知らせしていきます。

種目	曜日	時間	対象者	定員	内容
アーチェリー 体験教室	日	13:00 ～ 15:00	障がいのある方 とない方 (高校生以上)	10	アーチェリーって、どんな種目? アーチェリーって、楽しいのかな? まずは体験してみましょう!

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、HP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17日	日	第20回記念 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す。クラブの仲間、友達同士、家族・ご近所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。【大会前フットポイントレッスン実施】
7月28日	土	第14回納涼祭	今年も皆様をお待ちしております。夏を満喫しましょう!今年のメインイベントは何!職員劇は誰が登場するか!他にも多くの出演・ブースがあります。ご期待を!
9月30日	日	第2回いきいき運動 フェスティバル	今のあなたの体力は?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13日	土	第21回 パドミントン大会	レベル別で開催します。ペアを組んでの参加となります。パ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。【大会前フットポイントレッスン実施】
11月下旬 【予定】	土	障がい者スポーツ研修会	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、現場のつながりづくりには是非ご参加ください。
31年 3月10日	日	第19回水泳大会	隣接8県、県内の初心者からトップ選手まで幅広い層の参加できる大会です。水泳を始めて間もない初心者の方も挑戦できるチャレンジクラスも設けてあります。今年から初めた初心者のかたも大歓迎です。

自由参加型プログラム

障がいのある方、ない方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 ・ 水中運動	通年		週2～3回 30分程度	プールを利用されている方はどなたでも参加できます。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どなたでも参加できます。新しいプログラムも計画しています。ご期待ください。
水泳 フットポイント レッスン	通年		週2回 30～60分程度	4泳法から歩行、水慣れまで曜日に応じて内容を変更し、初心者を中心にフット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	金 13:20～13:50 14:00～14:30	スタッフ1名が1～2名の受講者に対して丁寧に指導いたします。※事前予約制
ストレッチ タイム	通年		週2回 45分程度	筋肉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。※5～7月の火曜で「フラダンス体験会」を開催する日は、ストレッチタイムは休みとなります。
フラダンス 体験会	5月 ～ 7月	火	10:00～10:45	昨年度いきいき運動フェスティバルで人気のあった「フラダンス」を体験会として、5月～7月の火曜日に全5回で開催します。

定期スポーツ教室

北信地域のサンアップルから離れた会場で開催します。なお、募集期間等詳細はおおよそ実施日の2ヶ月前にHP等で随時お知らせしていきます。

種目	時間	対象者	回数	定員	内容
サッカー	適宜	知的・発達に障 がいのある方 (小学生以上)	3 ～ 5	20	サッカー初心者大歓迎。まずはボールを蹴る楽しさを感じてみませんか。ミニゲームを中心に思い切り体を動かしましょう!
短期水泳	適宜	障がいのある方 (小学生以上)	3 ～ 5	10	水慣れから泳ぎまで、参加者の様子に合わせて指導します。心配は無し!ぜひチャレンジしてみませんか!

研修会

募集期間等詳細はおおよそ実施日の2ヶ月前に館内、HP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月頃 (調整中)	土 又は 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!

各事業参加について

各事業1～2ヶ月前より募集が開始されます。

HP上や、受付で「参加のお知らせ」や「開催要項」をご覧の上、興味のある事業にお申込みください。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 長野市下御深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@avis.na.jp(スポーツ課) サンアップルで検索 → サンアップル 検索

平成30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、HP等で随時お知らせしていきます。

実施日	曜日	名称	内容
4月21日	土	ボランティア養成講座	障がいのある方のスポーツ・文化活動に興味のある方、または活動のサポートをしたいという方はぜひご参加ください。
5月20日	日	あつふる寄席	恒例となった楽しい寄席をいっしょに鑑賞しませんか？
7月1日	日	アートフェスティバル2018	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！
9月15日 16日	土 日	第21回長野県障がい者文化芸術祭（サンアップル）	県内障がい者の公募による「作品展」や交流イベント、ステージイベントなど、楽しい催し物盛りだくさん！
10月～ 31年1月		優秀作品展（巡回展）	文化芸術祭で入賞した作品20点を県内各地に巡回して開催します。
10月26日～ 28日	金 ～ 日	COLORS…ボクはぼくだよ…～第2回木曾地域ポータルアート展～（上松町）	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作品に出会えます。
12月6日～ 9日	木 ～ 日	ぼかぼかアート展～第4回南信地域障がい者施設合同造形作品展～（伊那市）	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。心ぼかかになりますよ！
12月中旬～ 下旬	日	年末イベント	サンアップルで楽しいクリスマス・年末をいっしょに過ごしませんか？
31年 1月13日	日	第9回新春和太鼓コンサート	和太鼓や和楽器の音色を堪能しながら、新春の息吹を皆で感じましょう！！
2月17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。講義のみの聴講もできますので、ご参加お待ちしております！！

文化教室

4回～7回で開催します。募集・実施期間等詳細はおおよそ教室実施の2ヶ月前に館内、HP等で随時お知らせしていきます。

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	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。
おりがみ	7月 ～ 11月	日	障がいの ある方	5	10	パラエティーにあふれた折り紙の折り方を学びます。
和太鼓	10月 ～ 1月	土 又は 日	障がいの ある方	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	11月 ～ 2月	土 又は 日	障がいの ある方 とない方	4	10	自由な書体を墨で書くことで、創造的な表現方法を学びます。

文化活動体験会

気軽に心地よく文化芸術活動に取り組める活動体験の場を提供します。募集・実施期間等詳細はおおよそ教室実施の2ヶ月前に館内、HP等で随時お知らせしていきます。

体験会名	実施月	曜日	対象	回数	定員	内容
・フラワーアレンジメント ・調理体験 ・歌声ひろば	5月 ～ 3月	土 又は 日	障がいの ある方	各 1 回	15 程度	時季にあった文化活動の体験会を行います。

各事業の募集・実施期間等について

募集・実施期間等詳細は、実施の1～2ヶ月前に館内、HP等で随時お知らせしていきます。皆様のご参加お待ちしております。

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） サンアップルで検索 サンアップル 検索

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、ホイッスル連動回転灯、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コースの屋内温水プール。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番などの配慮のほか、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	卓球台常設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	障がいのある方に限りませんが、アート作品の展示ができます。	
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	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（社福）長野県聴覚障害者協会が指定管理者として運営。
屋外	陸上競技場	200m第4種公認トラック（全天候舗装・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、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16時～翌日10時
- 休館** 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害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。

センターホームページ（HP）から施設予約状況の確認ができます。また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必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。

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）

サンアップルで検索 サンアップル 検索