

令和2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。

スポーツクラブ (自由参加)

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～ 8月	土 又は 日	午後	障がいのある方 (小学生以上)と その家族、介助 の方	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。

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 4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～中学生) 初心者から泳法	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～11月 募集期間 6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～ 12:00	障がいのある方 (小学生以上)	4～ 6	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 13:00～14:30		3～ 5		

◎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	20	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ますので途中からでも参加可能です。

◎通年 (月1回) 募集期間 5月～2月

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。

自由参加型プログラム

※ペンギン広場は、「わんぱくプール広場」に名称を変更します。

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	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	月1回	13:15～ 14:00	自宅でも簡単にできる体操やストレッチを、楽しく行います。ぜひ、お友達と気軽にご参加ください。		

スポーツクラブ (自由参加)

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 ～ 15:30	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、ボランティアも含め、一緒に楽しい時間にしましょう!バドミントン、卓球だけでなく、ポッチャ、風船バ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。気軽にスポーツにチャレンジしてみませんか。
スポーツクラブ in下伊那					

※スポーツクラブの実施会場等は別に定めます。

スポーツ教室

2月～3月 募集期間 12月中旬～1月下旬

種 目	曜日	時間	対 象 者	回数	定員	内 容
体操 レクリエーション 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	3 ～ 5	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。

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	研修会名	内 容
4月 (信濃町)	土	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)	又 は 日	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) サンアップルで検索

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
4月25日	土	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月中旬	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12日	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11日	日	第16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13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!! みんなでつなぐリレー、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	【Ⅰ期】4月～8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。
	【Ⅱ期】9月～12月				
	【Ⅲ期】1月～3月				
					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。

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・受付等で「参加のお知らせ」、「開催要項」をご覧の上お申込みください。

お問い合わせ

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1694 長野県看護大学内
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」サンスポーツ駒ヶ根で検索
TEL/FAX 0265-82-2901
E-mail ks2sport@mx2.avis.ne.jp サンスポーツ駒ヶ根 検索

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コース、スロープコース1コースの屋内温水プール。採暖室もあります。

利用方法

- 障がい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。
- 保護者及び介助者の方は、障がいのある方1名につき1名を原則とさせていただきます。ただし、障がい者1名に対して、障がいのない介助者等が2名以上の家族単位・グループ単位で利用することも可能です。(混雑時は制限させていただきます場合もあります)
- 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-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きます場合があります。

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。

令和2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。 水が怖いという人、少し浮いて泳げる 人など、誰でも参加できます。
水泳 inまつもと①	日	13:00 ～ 14:00		6	20	
夏の 短期水泳 inおかや	土 (8月)	10:00 ～ 11:00		4	10	

※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	15	安曇野市のプールで行います。初心者 大歓迎です。水に親しみ、泳ぎを覚え ていきましょう。
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 ～ 14:00	障がいのある方 (小学生以上)	6	20	顔をつけたり、歩いたり、潜ったり、徐々 に水に慣れていきましょう。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	10	

※春の短期水泳教室inすわの募集期間・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・スポーツを出前します! 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。

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。
サッカー in佐久	土 又は 日	10:00 ～ 12:00		2 ～ 3		

◎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 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	事前申込不要、自由参加型の教室です。初めての方もボール を使って楽しみながら、サッカーを体験できます。興味はあ るけれど、自信がない...という方も、毎回参加は難しい...と いう方も、お気軽にご参加ください。
ボールウォーキング in佐久	平日	10:00 ～ 12:00		障がいのある方 (18歳以上)		
ボールウォーキング 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。
サッカー in佐久	土 又は 日	10:00 ～ 12:00		2 ～ 3		

スポーツクラブ (自由参加)

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佐久	4月～ 9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	各自のペースで、希望に合わせて気軽にス ポーツにチャレンジできます。 今年度は立科町と上田市真田の体育館で開 催します!
スポーツクラブ in上小	10月～ 3月	土	15:30 ～ 17:30		

※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・スポーツを出前します! 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。

お問い合わせ 〒384-0414 佐久市下越16-5「あいとびあ白田」内

障がい者スポーツ支援センター佐久「サンスポート佐久」 サンスポート佐久で検索

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 検索

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	回数	定員	内容
こども運動教室	土 又は 日	11:00～ 12:00	障がいのある児童 (小中学生)	3	10	あそびを通して身体を動かす楽しさを学ぶ教室で す。好きな運動や得意なスポーツを見つけたい ませんか。
車いすバスケット	適宜	適宜	障がいのある方 ない方	1	40	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。パラリンピ ックに向けて長野県から車いすバスケットボ ールを応援しましょう!!

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内プール	日	①13:30～14:30 ②14:00～15:00	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 サンスポート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 スをいたします。
水泳ポイントレ ッスン inあづみ野ラ ンド	金	16:30～ 17:30	5月～7月 12月～3月		

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	定員	内容
水泳記録会練習会	水・ 日	午後 (1～2時 間程度)	6月	障がいのある方	10	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	日		9月		20	
卓球大会練習会	土・ 日		11月		10	

スポーツクラブ (自由参加)

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 ～ 12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、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 に経験していきます。
スポーツクラブ in大北					
スポーツクラブ inすわ					

※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。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。

実施日	曜日	大会名	内容
4月下旬～ 5月初旬	土 又は 日	サポートスタッフ講習会	サンスポート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。
6月14日	日	第25回水泳記録会	競技大会に向け大会慣れがしたい方、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。気軽 にご参加ください。
10月11日	日	第12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6日	日	第23回卓球大会	障がい別クラスに分かれています。練習の成果を發揮し、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3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。

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・受付等で「参加のお知らせ」、「開催要項」をご覧の上お申込みください。教室によっては、参加の際に会場施設の利用料を各自でご負担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 〒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松本「サンスポートまつもと」 サンスポートまつもとで検索

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

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

サンスポートまつもと 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。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。

実施日	曜日	大会名	内容
4月下旬～ 5月上旬	土 又は 日	サポートスタッフ講習会	サンスポート佐久の事業をスタッフとともに盛り上げてく ださる「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9回 ふれあいウォーキング	自然豊かな公園内のコースを気持ちよく歩きます。ご家族、 お友達、施設の仲間...障がいのある方もない方も、ゲー ムを楽しみながら交流を深めましょう!
10月中旬～ 11月上旬	土 又は 日	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、技術に合わせ試合を行いますので、大会は初めて という方も奮ってご参加ください。
11月中旬～ 下旬	日	第8回 水泳フェスティバル	記録会や水中レクなど多彩なプログラムで、障がいの有 無や年齢を問わず楽しめる毎年恒例のイベントです!

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・受付等で「参加のお知らせ」、「開催要項」をご覧の上お申込みください。教室によっては障がいのない方も参加できますが、障がいの有無が優先となり、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。