



障がい者スポーツ支援センター長野 サンサポートながの

令和5年度

Web  
ウェブ

うん どう きょう しつ  
で運動教室



運動も！笑顔も！元気も！  
“サンながの”がお届けします！



県内の障がいのある方の団体やグループの皆さんを対象に、  
オンライン（Zoom）で、私たちと皆さんの会場をつなぎ、  
ストレッチなどの軽運動やリズム体操の指導をします！  
毎日の運動継続のお手伝い！

ご依頼は・**無料!!** 月1回/年12回程度

（※「出張スポーツ教室」を含めた数です。「出張スポーツ教室」を実施した月には行えません。）

**まずは、お気軽にご相談ください！**



《問い合わせ》

障がい者スポーツ支援センター長野「サンサポートながの」

〒381-0008 長野市下駒沢586 長野県障がい者福祉センター サンアップル内

TEL 026-295-3442 / FAX 026-295-3511

Eメール [sunnagano@mx1.avis.ne.jp](mailto:sunnagano@mx1.avis.ne.jp) （担当 三浦）