

令和6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・運動教室 | 4月 ～ 3月 | 応相談 | 希望前月15日までに申し込みください。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、お気軽にお問合せ下さい。 |

スポーツ教室 募集開始：未定

| 種目 | 期間 | 曜日 | 時間 | 対象 | 回数 | 定員 | 内容 |
|---------------------|----------------|-----|---------------------|------------------------------|-------------|----------|--|
| レク・体操 in ちくま | 11月 ～ 3月 | 平日 | 13:00 ～ 15:00 | 障がいのある方 (高校生以上) | 2 ～ 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、用具を使った運動など、みんなで身体を動かす機会にしましょう。 |
| レク・体操 in すざか | 11月 ～ 3月 | 平日 | 13:00 ～ 15:00 | 障がいのある方 とその家族、 介助者、お友達 | 2 ～ 5 | 20 程度 | |
| ポッチャ in しなのまち | 6月 ～ 12月 | 第4日 | 13:30 ～ 15:30 | 障がいのある方、 ない方 | 4 程度 | 20 | 地域総合型SCの「この指とまれ☆しなの」と一緒に、みんなで軽運動やニュースポーツ(主にポッチャ)を楽しみます。楽しく仲間と体を動かしたい方、集まって!! |

サンスポーツ 駒ヶ根

定期スポーツ教室 1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 3月下旬～4月下旬

| 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歳以上) 初心者から泳法 | 6 | 20 | 水慣れから泳法まで、班に分かれて取り組みます。初めての方も大歓迎! |

◎第Ⅱ期 8月～11月 募集期間 7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 ～ 11:30 | 障がいのある方 (小学生以上) | 3 ～ 4 | 15 | 一緒にサッカーを楽しみましょう! ボールを使ってたくさん身体を動かし、仲間とボールを追いかけ、シュート!! |
| サッカー in下伊那 | 日 | 13:30 ～ 15:00 | | 3 ～ 4 | 10 | |

◎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 |
|---------------|----|---------------------|-------------------------------|----|----|---|
| いきいき 水泳教室 | 月 | 13:00 ～ 15:00 | 障がいのある方 (中学生以上) 初心者～中級者 | 6 | 15 | 仲間と一緒に楽しく泳力向上を目指しましょう! |
| 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 | 20 | プール活動が初めての方大歓迎!寒さに負けず、一緒にステップアップを目指しましょう! |

自由参加型プログラム

| 種目 | 期間 | 曜日 | 時間 | 対象 | 内容 |
|--------------------------|---------------|--|------------------------------|---------------------------|---|
| わんぱく プール広場 | | 土・日・祝 月1回 (12・1・2月休) | 11:00 ～ 11:50 | | 色んな遊具で遊ぼう!未就学児の方でも参加できる遊びの広場です。滑り台や大型浮具など普段取り組めない遊具を設置します。家族でのご参加大歓迎! |
| ストレッチタイム & スポーツタイム | 4月 ～ 3月 | 月 月1回 (毎月) ストレッチタイム 毎月: スポーツタイム | 13:15 ～ 13:45 | 障がいのある方 とその家族、 介助の方 | ストレッチタイム:自宅でも簡単にできる体操やストレッチを行います。スポーツタイム:モルックやポッチャなどみんなで楽しく取り組みます。 |
| アクア エクササイズ | | 週1回 | 13:30 ～ 13:50 | | 水中エクササイズで身体を思い切り動かしましょう!自由参加型プログラムです。 |
| 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 | 障がいのある方 | 予約制の個人レッスンです。水中ウォーキングから泳法アドバイスまで。詳しくはお問合せください。 |

体育施設開放事業 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 | 13:00 ～ 15:00 | 障がいのある方 (小学生以上) | 地域の体育館を開放し、好きな運動やスポーツに取り組める空間です。バドミントン・卓球だけでなく、ポッチャ・モルックなど希望に沿った種目も行います。体験会も同時開催!新規種目も実施予定です! |
| スポーツクラブ in下伊那 | | 又は 祝 月1回 | 13:30 ～ 15:30 | とその家族、 介助の方 | |

オンラインスポーツ教室 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 |
|---------------|---------------|-----|---|--------------------------------------|
| Zoomで運動 教室 | 4月 ～ 3月 | 応相談 | 希望前月15日までに申し込みください。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。 | 会場をZoomでつなぎ、ストレッチ・リズム体操・軽運動の指導を行います。 |

体育施設開放事業 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 | 日時 | 時間 | 対象 | 内容 |
|------------------|----------------|--------------|---------------------|--|---|
| スポーツクラブ inなかの | 6月 ～ 11月 | 土 | 13:00 ～ 15:00 | 障がいのある方 (小学生以上)と その家族、 介助の方、 お友達 | スポーツやニュースポーツの体験ができます。また、各自のペースで、希望に合わせて気軽に運動ができます。ご家族やお友達と一緒にお気軽にお越しください。 |
| スポーツクラブ inすざか | 11月 ～ 2月 | 土 又は 日 | 未定 | | |

※スポーツクラブの実施会場等は別に定めます。

研修会

| 実施日 | 曜日 | 研修会名 | 内容 |
|-------|------|----------------------|---|
| 6月初旬 | 土又は日 | サポートスタッフ講習会 inなかの | 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。 |
| 11月初旬 | 土又は日 | サポートスタッフ講習会 inすざか | |

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 sunnagano@mx1.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](#)

大会・研修会 各種様々な大会を開催していきます。

| 実施日 | 曜日 | 大会名 | 内容 |
|--------|-----|--------------------|--|
| 4月29日 | 月・祝 | 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、活動のサポートをしたい方、ぜひご参加ください! |
| 6月上旬 | 土 | 第19回卓球大会 | 個々のレベルに合わせて、初心者から上級者まで独自のランキング制度を活用し実施しています。初めて大会に出る方大歓迎です! |
| 7月7日 | 日 | 第20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13日 | 日 | 第20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。みんなで楽しく歩いてゲームをして交流しましょう! |
| 12月1日 | 日 | 年末イベント アクアカーニバル | みんなで繋げるリレーや水中レクリエーション、ダンス、つりなど楽しい企画盛りだくさん。一緒に楽しいイベントを作り上げましょう! |

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 【Ⅱ期】 9月～12月 【Ⅲ期】 1月～3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。 | 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。 |

お問合わせ 〒399-4117 駒ヶ根市赤穂 1694 長野県看護大学プール棟内
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 [サンスポーツ駒ヶ根](#) [検索](#)
E-mail ks2sport@mx2.avis.ne.jp

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レーン、スローレーン×1レーンの屋内温水プール。採暖室もあります。
- 利用方法**
 - 障害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・在学証明書等があれば、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りさせていただきます。
 - 利用登録者1名に対して、介助者(同伴者)1名の利用が原則ですが、家族単位・グループ単位など、複数の介助者・同伴者が一緒にご利用いただけます。
 - 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害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く場合があります。
- 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6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 1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月中旬～4月上旬

| 種目 | 曜日 | 時間 | 対象 | 回数 | 定員 | 内容 |
|---------------|--------------|---------------------|--------------------|----|----|--|
| 水泳 in おおまち | 土 又は 日 | 13:00 ～ 15:00 | 障がいのある方 (小学生以上) | 5 | 15 | 水中で楽しく体を動かしたい方から泳力アップを目指したい方まで、個々の目標・目的に合わせて活動します。 |

◎第Ⅱ期 7月～10月 募集期間 6月中旬～7月上旬

| 種目 | 曜日 | 時間 | 対象 | 回数 | 定員 | 内容 |
|----------------|--------------|---------------------|--------------------|----|----|--|
| 水泳 in まつもと① | 日 | 13:00 ～ 15:00 | 障がいのある方 (小学生以上) | 5 | 20 | 水慣れ、泳法のグループに分かれて活動します。自分のペースでステップアップ! |
| サッカー | 土 又は 日 | 未定 | | 5 | 20 | 初めての方も大歓迎! ボールを使ったウォーミングアップ、シュートやドリブルなど、楽しみながら取り組める内容です。 |

◎第Ⅲ期 1月～3月 募集期間 11月下旬～12月中旬

| 種目 | 曜日 | 時間 | 対象 | 回数 | 定員 | 内容 |
|----------------|--------------|-----------------------------|--------------------|----|----|--|
| 水泳 in まつもと② | 土 又は 日 | 12:00 ～ 13:00 (予定) | 障がいのある方 (小学生以上) | 5 | 15 | 水泳のレベルアップはもちろん、冬場の運動不足解消や健康・体力増進、仲間づくりにもおすすめの教室です。 |
| 水泳 in すわ | 土 又は 日 | 13:00 ～ 14:00 (予定) | | 5 | 10 | |

大会練習会 大会参加者を対象に実施します。詳しくは大会要項をご確認ください。

◎大会前

| 種目 | 曜日 | 時間 | 開催日 | 対象 | 内容 |
|--------------|----|----|------------------|---------|--------------------------------|
| 水泳記録会 練習会 | 日 | 未定 | 10月上旬 ～ 中旬 | 障がいのある方 | 水泳記録会に向けて、スタート・飛び込み練習を中心に行います。 |

サンスポート 佐久

定期スポーツ教室 1年をⅢ期に分けて教室を開催します。

◎第Ⅰ期 5月～6月 募集期間 4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 | 11:00 ～ 13:00 | 障がいのある方 (小学生以上) | 5 | 15 | 水慣れから泳法まで、個々の経験・目的・ペースに合わせて活動します。 |

◎第Ⅱ期 8月～10月 募集期間 7月上旬～8月上旬

| 種目 | 曜日 | 時間 | 対象 | 回数 | 定員 | 内容 |
|--------|--------------|---------------------|-------------------------|-------------|----|---|
| サッカー体験 | 土 又は 日 | 10:00 ～ 12:00 | 知的・発達障がいのある方 (小学生以上) | 4 ～ 5 | 15 | サッカーを通じて、楽しくからだの動かし方を学びます。サッカーはやりたいけど、球技は苦手という方も、ボールに慣れるところから進めていくので安心してご参加いただけます。ドリブル、シュート、ゲームにチャレンジ!! |

◎第Ⅲ期 1月～3月 募集期間 11月中旬～12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 ～ 6 | 15 | 水慣れから泳法まで、個々の経験・目的・ペースに合わせて活動します。 |

◎通年 1～2回程度/年 募集期間 適宜

| 種目 | 曜日 | 時間 | 対象 | 回数 | 定員 | 内容 |
|----------------|----|---------------------|-------------------------|-------------|----|---|
| 親子で運動 チャレンジ | 土 | 10:00 ～ 11:00 | 障がいのある児童 (5歳から小学生程度) | 1 ～ 2 | 10 | 色々な遊具を使って、楽しく身体の動かし方を学びます。お父さん・お母さんと一緒にチャレンジする教室です。 |

体育施設開放事業 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 上小 | 4月～2月 (偶数月) | 土 | 10:00 ～ 12:00 | 障がいのある方 (小学生以上)とその家族、 介助の方 | 両園域とも通年開催です。会場は上小園域：上田市真田、佐久園域：佐久市の体育館です。各自のペースで色々な運動・スポーツ・レク種目にチャレンジできます。ポッチャや風船バレーなど様々な種目の体験会も実施予定です。 |
| スポーツクラブ in 佐久 | 5月～3月 (奇数月) | 土 又は 日 | 13:30 ～ 15:30 | | |

体育施設開放事業

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 きそ | 4月 ～ 7月 | 土 又は 日 | 13:00 ～ 15:00 | 障がいのある方 (小学生以上) 家族、 介助者等 | バドミントン・ポッチャ・バスケットボールなどの既存のスポーツ、フープやバランスボールなどを使った運動あそびなどを、自由に、気軽に体験できます。好きなスポーツ、得意なことを見つけよう! |
| スポーツクラブ in すわ | 9月 ～ 12月 | | | | |

※スポーツクラブの日程・実施会場等は別に定めます。

大会・研修会

各種大会・研修会を開催していきます。

| 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 | サンスポートまつもとの活動をサポートしていただく「サポートスタッフ」を募集します! 活動内容等の説明の他、パラスポーツの講義・実技講習も行います。 |
| 6月29日 | 土 | 第16回 ポッチャ交流大会 | ご家族や友人、職場の仲間と…障がいの有無や年齢を問わずに楽しめるスポーツ、ポッチャを通して交流を深めましょう。 |
| 10月20日 | 日 | 第28回 水泳記録会 | ビート板使用や水中歩行など、水泳初心者やお子さん向けの種目もあり、楽しく参加できます。それぞれの目標に向かってチャレンジ! |
| 12月15日 | 日 | 第25回 サンアップル卓球大会 | トップ・ミドル・ビギナーの3つのクラスに分かれて対戦します。公式戦の白熱した試合と、交流戦の心地よいラリーが、大会を盛り上げます。 |

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 | 障がい者関係施設・サークル等を対象に、指導員が運動・スポーツをお届けします。体操やレクリエーション等、ご要望に応じたプログラムを行います。 |

お問い合わせ

〒390-1702 松本市梓川228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。

| 実施日 | 曜日 | 大会名 | 内容 |
|-------|----|--------------------------|---|
| 4月20日 | 土 | サポートスタッフ 講習会 | サンスポート佐久の事業をサポートしてくれる「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。障がいのある方のスポーツ活動に興味がある方もぜひご参加ください。 |
| 9月上旬 | 土 | 第12回 ふれあいウォーキング | 自然豊かな公園内を、ゲームにチャレンジしながら歩きます。障がいのある方もない方も誰でもご参加いただけます。ご家族・お友達・福祉施設の仲間とご参加ください。 |
| 11月2日 | 土 | 第13回 サンアップル サッカー大会 | 「仲間と一緒に大会に出よう!」芝生のピッチで仲間と元気に試合にチャレンジ。経験・技術に応じたクラスで試合を行いますので、大会は初めてという方も安心して参加できます。 |
| 12月上旬 | 日 | 第12回 水泳フェスティバル | 記録会・レクリエーション・ダンス等、障がいの有無を問わず、参加できる水泳イベントです。水に親しみながら、交流を深めましょう。 |

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 | 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。 | 障がい者関係施設・サークル等を対象に、指導員が運動・スポーツをお届けします。体操やレクリエーション等、ご要望に応じたプログラムを行います。 |

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/FAX 0267-82-6781 <http://w1.avis.ne.jp/~sunsaku>

E-mail sunsaku@mx1.avis.ne.jp

サンスポート佐久

[検索](#)

サ
ン
ス
ポ
ー
ト
共
通

スポーツ相談・支援事業(随時)

日常の運動・スポーツ活動の一助として、動画・資料の提供や指導員の派遣等を行います。お申込み・お問い合わせは、サンアップル・各サンスポートへご連絡ください。

| 事業名 | 対象 | 内容 |
|-------|---------------------------|---|
| 運動処方箋 | 障がい者団体および施設 | 相談・依頼内容に応じたスポーツ・運動プログラム(動画・資料・助言等)を提供します。活動するうえで必要なサポートも行います。 |
| 派遣事業 | 障がい者団体・施設 一般団体(学校・行政等) | 研修会・講習会(講義・実技)等の講師としてセンター職員や支援リーダーを派遣します。 |

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・各サンスポート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。