



まるかじり

サンアップル



おもいで
思い出
あふれた

2024年度

ねんど

スポーツ大会や、納涼DAYS・クリスマスイベントといった地域交流イベント、スポーツ・文化の各教室・体験会など、振り返ってみると、多くの皆さまにご協力そしてご参加いただき、今年度も無事に事業を実施することができました。

2025年もどうぞよろしくお願いいたします。



ムーブメント教室



陸上体験教室



スキー教室



チーム対抗スポーツ大会



クリスマスイベント



パラスポーツ体験DAY



パラスポーツ研修会



バドミントン大会



あつふる寄席



文化芸能発表会



納涼DAYS



墨あそび教室



長野県障がい者文化芸術祭



和太鼓教室

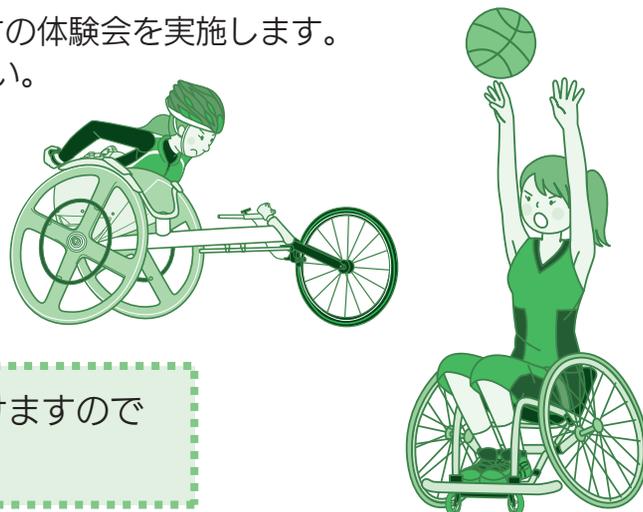


くるま
スポーツ車いすに
チャレンジ!

だれでも☆
くるま
スポーツ車いす体験会
たいけんかい
参加費無料

ぐるぐる回る！速い！楽しい！そんなスポーツ車いすの体験会を実施します。
お子様も大人も楽しめる内容です。ぜひご参加ください。

日 時：3月15日(土) 10:00~12:00
内 容：レクゲーム・車いすバスケット
対 象：障がいのある方・ない方
定 員：20名程度
申込み：サンアップル受付・電話・メール等で受け付けます。
締切り：～2月24日(月)まで



※定員に満たない場合は、申込期間後も受け付けますので
お問合せください。



れいわ ねんど
令和7年度

ぶんか きょうしつ
サンアップル 文化教室のお知らせ!



サンアップルの文化教室が一新！令和6年度の【絵画・墨あそび・和太鼓】の3教室から、
令和7年度は以下の4つの教室をお届けします！

【俳句教室】

江戸時代に始まった日本固有の定型詩。限られた文字数で表現する面白さを体感しましょう！ちなみに、8月19日は「俳句の日」です。

回 数：5月～2月のうち4回
定 員：10名程度
参加費：500円



【アートセラピー教室】

アートセラピーとは、例えば「甘い」という「感覚」を自由に絵で表現すること。それを実体験できる教室です。

回 数：6月～3月のうち4回
定 員：10名程度
参加費・材料費：3,000円



【スマホでフォト教室】

少し撮影の角度を変えたり、設定を変える事で、同じものを撮っても全く別物に変わる！その方法を学びます。

回 数：5月～2月のうち4回
定 員：10名程度
参加費：500円



【和太鼓教室】

耳だけでなく、身体にも心にも響いてくる和太鼓の音色。「聴く側」から「叩く(演奏する)側」に来てみませんか？

回 数：10月～1月のうち6回
定 員：10名程度
参加費：500円



長野県を、パラスポーツと文化活動の場にしよう!!



サンアップルの最新情報は
こちらから!



令和7年度事業のご案内

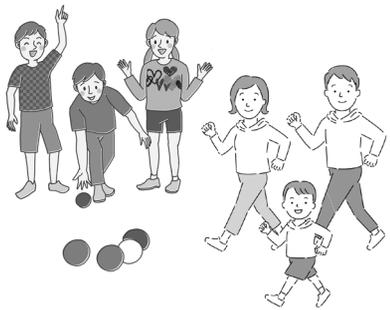
日々の練習の成果を
発揮しよう!!

サンアップル
スポーツ大会

第26回 チーム対抗
スポーツ大会

仲間・福祉施設・家族などで
チームを作って参加しませんか。
どなたでも参加しやすい内容です。

6月7日(土) 体育館
ほか



第27回 バドミントン
大会

初心者・上級者などレベルを
分けて開催します。
体力づくりでバドミントンを
されている方もチャレンジして
みましょう!

10月18日(土)



第23回 水泳大会

隣接8県からも選手が参加し、
白熱したレースが繰り広げられ
ます! 初心者から熟練者まで、
練習の成果を発揮できる大会
です。

3月8日(日)

水泳記録会
& 交流会

9月14日(日)



研修会

パラスポーツ研修会

2月中旬予定 中信地域



パラスポーツについての
知識や技術を学ぼう!!

パラスキー サポート技術講習会

令和8年2月6日(金) (予定)

いづなリゾートスキー場



ていき きょうしつ
定期スポーツ教室

第1期(5月~7月)

●水泳1
(6~8回・20名)
土曜日・15:30~17:00
障がいのある小学4年生から高校生まで

●アーチェリー
(8回・10名)
日曜日・13:00~15:00
障がいのある方とない方
(高校生以上)

●子ども運動遊び~ムーブメント~
(6~8回・10名)
土曜日・13:30~14:30
障がいのある児童
(5歳から小学3年生)

●夏休み子ども水泳
(4~5回・10名)
7月下旬~8月上旬
障がいのある児童(小学生)



第2期(9月~12月)

●水泳2
(6~8回・20名)
土曜日・15:00~17:00
障がいのある方とない方
(高校生以上)

●子ども運動遊び~ムーブメント~
(6~8回・10名)
土曜日・13:30~14:30
障がいのある児童
(5歳から小学3年生)

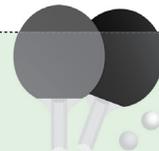
第3期(1月~3月)

●運動遊び
(6~8回・10名)
土曜日・13:30~14:30
障がいのある方
(小学生~中学生)

つうねん はんき きょうしつ
通年・半期スポーツ教室

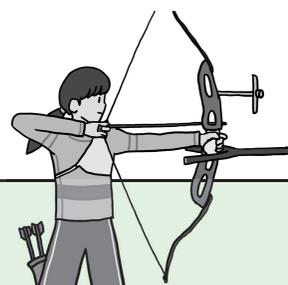
●アップル子どもスポーツクラブ
(自由参加・15名程度)
8月~3月の日曜日(月1回)
10:00~11:30
障がいのある方(5歳~中学生)

●卓球レッスンDAY
(自由参加・20名程度)
10月~3月の日曜日・月1回
10:00~11:30
障がいのある方とない方(小学生以上)



●パラスポーツ体験DAY
(3~6回・定員各回設定)
土曜日または日曜日または祝日
障がいのある方とない方(小学生以上)

たいげん きょうしつ
体験教室



●アーチェリー
(6回・各6人)
5月~7月・9月~11月の月1回
障がいのある方とない方(高校生以上)



●陸上競技
(3~4回程度・15人)
5月~7月
障がいのある方(小学生以上)

●スキー教室
(1回・20名)
令和8年2月7日(土)(予定)
いいづなリゾートスキー場
障がいのある方(小学生以上)



だれでも参加できます!

自由参加プログラム

水泳ワンポイントレッスン

週1回・30～60分程度

初めてプールに入る方から、
歩行、4泳法まで
ワンポイント指導を
行います。



水泳少数レッスン

週1回・60分程度 (冬期のみ)

個人の目的・要望に合わせ、
30分プライベート
レッスンいたします。

予約制
です

アクアビクス

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。



事前
申し込み
不要!

ストレッチ タイム

週2回・45分程度

基本的なストレッチを中心に
定期的にテーマを変えて、
部位別・目的別を実施します。

Web配信あり!

リズムフィットネス

月2回・45分程度

リズムに乗って
全身を動かしていきます。
椅子に座って行うので、体力に自信のない方でも
安心して参加できます。

Web配信あり!



家族、友達など、みんなで楽しもう!

第20回 納涼祭

7月26日(土)
サンアップル

地域の皆さんの発表や
お楽しみ抽選会など、
イベント盛りだくさんで
開催します!

年末イベント

12月13日(土)
体育館・ホールほか

1年間の感謝を込めまして、
レクリエーションゲームや
ワークショップなどを
開催します!



皆さんの元もとに、スタッフが出向むきます！

出張スポーツ・運動教室しゅつちやう うんどう きやうしつ

希望月の前月15日までにお申し込み
ください。
運動に関するお悩みなどの相談にも
応じます！
※1団体月1回・年間6回以内

Zoomで運動教室うんどう きやうしつ

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。
希望月の前月15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

楽しく仲間なかまと体からだを 動かかたしたい方集まれ！

●レクリエーション・体操教室たいそう きやうしつ

(2～5回・20名程度)
11月～3月の平日
13:00～15:00
障がいのある方(高校生以上)と
その家族、介助者、お友達



体育施設開放事業たいいく しせつ かいほう じぎやう

●スポーツクラブ in なかの

6月～11月の土曜日
13:00～15:00

ちいき
地域をつなぐ

北信ボッチャリーグ戦ほくしん せん

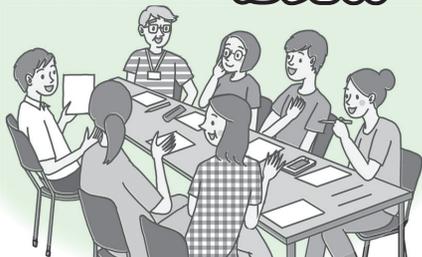
かいまく
開幕

各地でボッチャの試合を行い、
年間の成績を競い合います。

5月～12月 土曜日または日曜日



障がいのある方のスポーツ活動に
興味ある方、必見！！



サnsポート ながの 研修会けんしゅうかい

●サポートスタッフ講習会 in なかのこうしゅうかい

5月

サンスポート駒ヶ根 こまがね

サンスポート駒ヶ根の
ホームページはこちらから！



定期スポーツ教室 ていき きょうしつ

第Ⅰ期 (5月～7月)	<p>●チャレンジ水泳 <small>すいえい</small> (6回・20名) 日曜日・10:00～12:00 障がいのある方(5歳以上)とその家族、 介助者、お友達</p> 
第Ⅱ期 (8月～11月)	<p>●サッカーin上伊那 <small>かみいな</small> (3～4回・15名) 土曜日・10:00～11:30 障がいのある方(小学生以上)</p> <p>●運動遊び教室 in 下伊那 <small>うんどう あそび きょうしつ しもいな</small> (3～4回・10名) 日曜日・13:30～15:00 障がいのある方(小学生以上)</p>
第Ⅲ期 (1月～3月)	<p>●いきいき水泳教室 <small>すいえい きょうしつ</small> (6回・15名) 月曜日・13:00～15:00 障がいのある方(中学生以上) 初心者～中級者</p> <p>●ステップアップ水泳 <small>すいえい</small> (6回・20名) 日曜日・10:00～12:00 障がいのある方(5歳以上)</p>

大会・研修会 たいかい けんしゅうかい

<p>●サポートスタッフ講習会 <small>こうしゅうかい</small> 4月29日(火・祝)</p>	
<p>●第20回記念卓球大会 <small>だい かい きねん たつきゅう たいかい</small> 6月8日(日)</p>	
<p>●第21回水泳記録会 <small>だい かい すいえい きろくかい</small> 7月13日(日)</p>	
<p>●第21回ふれあいウォーキング <small>だい かい</small> 10月19日(日)</p>	
<p>●アクアカーニバル 12月21日(日)</p>	

出張スポーツ・運動教室 しゅつちよう うんどう きょうしつ

- 【Ⅰ期】4月～8月
- 【Ⅱ期】9月～12月
- 【Ⅲ期】1月～3月
- ※各期、それぞれ募集

指導員が
施設・団体の
運動支援の
お手伝いを
いたします！

体育施設開放事業 たいいく しせつ かいほう じぎょう

- 4月～12月(月1回)・土曜または日曜日
- スポーツクラブ in 上伊那 かみいな
13:00～15:00
 - スポーツクラブ in 下伊那 しもいな
13:30～15:30

自由参加プログラム

<p>●わんぱく <small>ひろば</small> プール広場 通年(月1回) 土曜日・日曜日 10:30～11:30 ※12～2月は休止</p>	<p>●ストレッチタイム &スポーツタイム 通年(月1回) 月曜日 13:15～14:00</p>	<p>●アクア エクササイズ 通年(月2回程度) 木曜日 13:30～13:50 ※夏休期間除く</p>	<p>●アドバイ ス タイム 通年(予約制) 30分以内</p>
---	---	--	--

サンスポートまつもと

サンスポートまつもとの
ホームページはこちらから！



定期スポーツ教室

第Ⅰ期
(4月～7月)

- 水泳 in おおまち
(5回・15名)
土または日曜日
13:00～15:00
障がいのある方
(小学生以上)



第Ⅱ期
(7月～10月)

- 水泳 in まつもと①
(5回・20名)
日曜日・13:00～15:00
障がいのある方(小学生以上)

- サッカー
(5回・20名)
土または日曜日・時間未定
障がいのある方(小学生以上)

第Ⅲ期
(1月～3月)

- 水泳 in まつもと②
(5回・20名)
土または日曜日
12:00～13:00
障がいのある方(小学生以上)

- 水泳 in すわ
(5回・10名)
土または日曜日
13:00～14:00
障がいのある方(小学生以上)

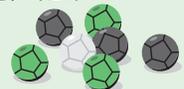
体育施設開放事業

- スポーツクラブ in きそ
4月～7月(月1回)
土曜または日曜日・13:00～15:00
- スポーツクラブ in すわ
9月～12月(月1回)
土曜または日曜日・13:00～15:00

大会・研修会

- サポートスタッフ講習会
4月下旬～5月上旬

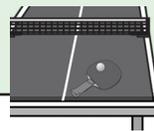
- 第17回 ボッチャ交流大会
6月28日(土)



- 第29回 水泳記録会
10月12日(日)



- 第26回 サンアップル卓球大会
12月14日(日)



大会前練習会

水泳記録会練習会

9月下旬～10月中旬の日曜日
13:00～14:00
障がいのある方



どこでもスポーツ・運動教室

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！
日時・申込等ご相談ください。



サさくンスポくート佐久

サさくンスポくート佐久の
ホームページはこちらから！



定期ていきスポーツきょうしつ教室

【 通年 】	<p>●親子おやこ うんどうで運動うんどうチャレンジ (1～2回・15名) 土曜日または日曜日 10:30～11:30 障がいのある児童 (5歳から小学生程度)</p>
第 だいいち 期 き (5月～6月)	<p>●水泳すいえい じょうしょう in上小  (5回・15名) 土曜日・11:00～13:00 障がいのある方(小学生以上)</p>
第 だいに 期 き (8月～10月)	<p>●サッカーたいけん体験  (4～5回・20名) 土または日曜日 10:00～12:00 知的・発達障がいのある方(小学生以上)</p>
第 だいに 三 さん 期 き (1月～3月)	<p>●水泳すいえい さく in佐久  (5～6回・15名) 日曜日・14:00～16:00 障がいのある方(小学生以上)</p>

大会たいかい・研修けんしゅうかい会

<p>●サポートこうしゅうかいスタッフ講習こうしゅうかい会 4月19日(土)</p>
<p>●第だい13かい回かい ふれあいウォーキング 9月6日(土)</p>
<p>●第だい14かい回かい サンアップルサッカーたいかい大会 11月1日(土)</p>
<p>●第だい13かい回かい 水泳すいえいフェスティバル 12月14日(日) 予定</p>

出前でまえスポーツうんどう・運動きょうしつ教室

指導員が施設・団体の運動支援のお手伝いをします！
希望月の2ヶ月前末日までにお申込みください。

体育たいいく施設しせつ開放かいほう事業じぎょう

- スポーツじょうしょうクラブ in上小
偶数月(月1回)
土曜または日曜日・10:00～12:00
- スポーツさくクラブ in佐久
奇数月(月1回)
土曜または日曜日・13:30～15:30

サきょうつうンスポくート共通

スポーツそうだん相談しえん・支援じぎょう事業ずいじ(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・お問合わせはサンアップル・各サさくンスポく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。

すてき ぶたい はっぴょう
**素敵な舞台発表を
 お届けします！**

ぶんか こうりゅう
文化交流イベント

初夏恒例。落語で笑いましょう！

よせ
あっぷる寄席



5月31日(土)

ホール

多様な舞台発表会です！

だい かい
第27回

たなばた
七夕ステージ

(旧：文化芸能発表会)

7月5日(土)

ホール

心と体に響く和太鼓の音色！

だい かい
第14回

しんしゅん わだいに
**新春和太鼓
 コンサート**

令和8年
1月24日(土)

ホール

お昼の
 時間を
 彩ります！



**ロビー
 コンサート**

適宜開催！

1階展示コーナー

第
28回

長野県全域から芸術作品が集います！

ながのけん しょう しゃ ぶんか げいじゅつさい
長野県障がい者文化芸術祭

9月20日(土)・21日(日)

サンアップル体育館ほか/ワークショップ・福祉施設バザーなども実施予定！



受賞作品が県内を巡回！地域の福祉施設の作品と一緒に展示します！

第9回
 木曽地域
 ボーダレスアート展
 COLORS

10月中旬～下旬

第5回
 北信地域
 ふっくらアート展

11月14日(金)～16日(日)

第10回
 南信地域
 ぽかぽかアート展

12月4日(木)～7日(日)

第4回
 東信地域
 きらきらアート展

12月19日(金)～21日(日)

あたらしいこと、はじめませんか？ **サンアップルの文化教室**

●俳句教室
 (4回・10名)
 5月～2月

見たものや
 できごとを
 「詠む」!



「記憶」に残る
 「記録」に残す

●スマホで
 フォト教室
 (4回・10名)
 5月～2月



●アートセラピー
 教室(4回・10名)
 6月～3月



「感覚」を
 自由に表現!

和太鼓の
 「音色」を
 楽しもう!

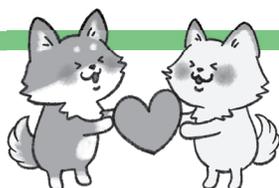


●和太鼓教室
 (6回・10名)
 10月～1月

他にも!

ぶんか かつどう たいけんかい
文化活動体験会

文化活動に関する体験会を年3回程度予定しています。



じぎょう
ボランティア事業

サンアップルの事業(スポーツ・文化)に
 携わってみたい方必見!

●ボランティア養成講座
 4月19日(土)
 会議室ほか

●ボランティア研修会
 3月15日(日)
 ホールほか

だい
第13回

しんしゅん

からだ こころ ひび ねいろ
体と心に響く音色!

わだこ

新春和太鼓コンサートを

かいさい

開催しました!



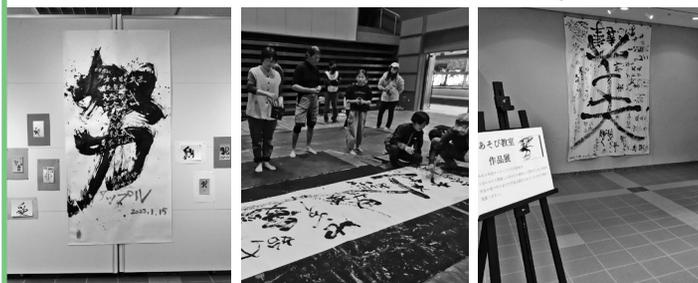
1月18日(土)、サンアップルホールにて、「第13回新春和太鼓コンサート」を開催しました。今回は6団体に出演をいただき、体と心に響く演目を披露いただきました。当日は好天に恵まれ、約250名の方にご来場いただきました。障がいのある方ない方も、大人も子どもも、会場が一体となって盛り上がったひとときでした。

開催に際しご協力いただいた皆さま、ご鑑賞された皆さま、ありがとうございました。



ぶんか かつどうたいげんかい
文化活動体験会

すみ きょうしつ
「令和6年度 墨あそび教室
作品展」が始まります!



昨年11月から今年1月にかけて、全4回で「墨あそび教室」が開催されました。参加者の方が教室で創られた作品を、1階展示コーナーで展示します。形にこだわらない、自由な書体で表現された作品を、この機会にぜひご覧ください。

開催期間：令和7年3月1日(土)～3月16日(日)
サンアップル開館時間は、いつでもご覧になれます。

ほしゅうちゅう
ボランティア募集中!

けんしゅうかい
ボランティア研修会を
かいさい
開催します!



サンアップルでは、新規の登録ボランティア(通称=アップルボランティア)を募集しています。18歳以上で、「ボランティア研修会・新規登録ボランティア研修」に参加された方であれば、どなたでも登録できます。サンアップルのスポーツ・文化事業に携わってみたい方や興味のある方、参加をお待ちしています。

開催日：令和7年3月16日(日)
時間：13:30～15:30(予定)
会場：サンアップルホールほか
内容：パラスポーツに関する講義・体験(予定)
新規登録ボランティア研修
(新規で登録を希望される方のみ)
参加費：無料
申込方法：電話またはファックス・メールにてお申し込みください。

ご登録いただいているボランティアの方へは、参加可否についての通知をお送りしております。

てんじ

【展示コーナー】

令和7年度の「展示コーナー」 利用予約が始まっています！



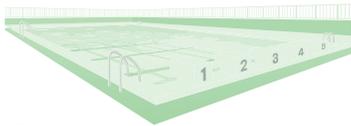
絵画や陶芸等の芸術作品を展示できる「展示コーナー」の令和7年度分利用予約が開始しています。壁面展示・立体展示どちらも可能で、ワイヤーフック・ガラスショーケース・イーゼル等の展示に必要な備品は貸出可能です。

なお、予約は先着順となります。利用されたい期間（最長1ヶ月）の空き状況をお問合せいただき、予約をお願いいたします。今年度内の展示コーナーのご利用は随時受け付けておりますので、気軽にお問い合わせください。

※障がいのある方または障がい者団体の利用が可能です。



【プール】



一般団体予約について

2月の利用分より、プールの一般団体予約が可能になりました。

予約に関する条件・注意点は
こちらのQRコードよりご確認ください。



【公平な予約受付のために】

予約は、1カ月前の初日から開始します。受付開始日から6日正午までは「予約抽選期間」として公平に受付を行い、同日に複数の予約申込みがあった際は、7日午後に抽選会を行います。（他施設の予約と同じ扱いです）

令和7年4月からのプール利用時間について

平日・土曜のプールの遊泳時間が、通年で9：00～20：00までとなります。予めご通知おきください。

期 間：**令和7年4月1日（火）**より

変更点：**平日・土曜日**

午後・夜間の遊泳時間 13：00～20：00

（17：00～18：00も利用できます）

※プール更衣室利用は20：15まで

日曜日・祝日は変更なし



こまがね りょう サンアップル・サンスポーツ駒ヶ根利用カレンダー

● サンアップル休館日 ▲ 駒ヶ根休館日 ■ 共通休館日

3 月							4 月							5 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30	31			

サンスポーツ駒ヶ根の毎週火曜日、金曜日は出張教室のみの対応となります。

サンスポーツまつもと・佐久の定休日は、毎週月曜日、第3日曜日、祝祭日の翌日です。詳しくは各センターにお問い合わせください。



〒381-0008 長野市下駒沢586

Tel. 026-295-3111

Fax. 026-295-3511



■ 企 画 Tel.026-295-3441 ■ スポーツ Tel.026-295-3442

サンスポーツ 駒ヶ根	〒399-4117 駒ヶ根市赤穂 1694 (長野県看護大学プール棟内) Tel&Fax:0265-82-2901	
サンスポーツ まつもと	〒390-1702 松本市梓川梓2288番地3 松本市役所梓川支所 2階 Tel:0263-88-6826 Fax:0263-88-6836	
サンスポーツ 佐久	〒384-0414 佐久市下越 16番地 5 総合福祉センター「あいとびあひ田」内 Tel&Fax:0267-82-6781	
サンスポーツ ながの	長野県障がい者福祉センター サンアップル内	