

Vol.125

2025.4.25



フレッシュ|ふれあい|ネット

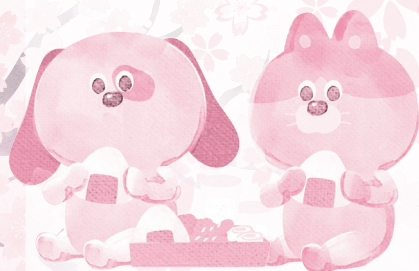
長野県障がい者福祉センター
SUN APPLE

まるかじり

サンアップル



新年度を迎えて

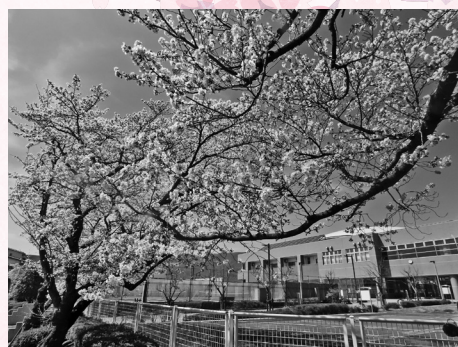


若葉萌えいずる季節となり、皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。緑に囲まれたサンアップルから、新年度のご挨拶を申し上げます。

サンアップルは開設以来、パラスポーツ・文化活動の拠点として、多くの方々にご利用いただいております。皆様のご期待に添うべく、今年度もさまざまな事業を計画しております。スポーツや文化活動と一言で言っても、その内容は実に様々です。何かしら皆様のお気に召すものがあると思いますので、ちょっと試してみようかなと思ったら、お気軽にお立ち寄りください。

職員一同、多くの皆様にぜひ足を運んでいただきたいと願っておりますので、変わらぬご支援、ご愛顧をお願い申し上げ、ご挨拶といたします。

長野県障がい者福祉センター 所長 佐藤 ゆり子



プールの

^{ゆうえい}^{じかん}^か
遊泳時間が変わりました!



4月1日より、プールの遊泳時間を変更しました。主な変更点は下記のとおりです。終了時間が早まりましたが、17時～18時は遊泳できます。水質が自慢のプールを、ぜひご利用ください。



【夏季遊泳時間（4月～10月）】

火～土 9:00～20:00（更衣室利用 20:15 まで）

日・祝 9:00～16:40

☆12:00～13:00はご利用いただけません。

☆夜間帯17:00～18:00もご利用いただけます！

（17:00～20:00の間の10分間休憩なし）

☆毎週木曜日のプールオープン、10:00～です。

※冬季遊泳時間に変更ありません



さあ、はじめよう！

サンアップル

だい かい
第26回

たいこう たいかい
チーム対抗スポーツ大会

6/7 (土)

サンアップル体育館 他



障がいの有無にかかわらず、チームを作って参加しよう！



サンスポーツまつもと

だい かい
第17回

こうりゅうたいかい

ボッチャ交流大会

6/28 (土)

波田体育館



長野県内のプレイヤーが一堂に会する交流大会！



サンスポーツ駒ヶ根

だい かい きねん たっきゅうたいかい
第20回記念卓球大会

6/14 (土)

駒ヶ根市泰成スポーツフロアー



第20回の節目！独自のランキング制度で試合を行います！



だい かい すいえい きろくかい
第21回水泳記録会

7/13 (日)

県立看護大学プール



和気あいあいとした、初心者の方も大歓迎の記録会です！



新

2025

ほくしん

北信ボッチャリーグ開幕！



サンスポーツながの

年間チャンピオンを目指せ！北信ボッチャリーグ戦が開幕！
北信の会場を転戦し、ボッチャを通して地域の交流を広げます。
チームをつくり参加しよう！詳しくはホームページをチェック！

スポーツクラブ

県下全域ではじまります！いつからでもはじめられます！
お住いの近くの体育館に集まって、皆でスポーツを楽しみましょう！



スポクラ i n なかの

6/14 (土) 13:00~15:00
8/2 (土) 中野市コミュニティスポーツセンター



スポクラ i n きそ

5/10 (土) 13:00~15:00
6/21 (土) 木祖村社会体育館



スポクラ i n 上伊那

13:00~15:00

5/24 (土) サンビレッジ体育館
6/21 (土) 泰成スポーツフロアー
7/19 (土) エレコムアリーナ



スポクラ i n 下伊那

13:30~15:30

5/17 (土) 飯田市勤労者体育センター
7/5 (土) 第1体育館
6/28 (土) 豊丘村民体育館



スポクラ i n 上小

4/26 (土) 10:00~12:00
6/21 (土) 上田市真田体育館・柔道場



スポクラ i n 佐久

5/25 (日) 13:30~15:30
7/6 (日) 臼田体育センター・武道館



しんぎょうしつ
新教室

きょうしつ
アートセラピー教室のお知らせ



今年度から始まる新しい文化教室！
絵やオブジェの制作を通して自分と向き合う時
間を過ごしませんか。

アートセラピーでは、上手下手にとられることなく、ありのままの感覚を楽しみながら表現することで、脳も心もリフレッシュ。

開催日

- ① 6/22(日) 抽象画に挑戦
- ② 6/28(土) マイバースデーカード
- ③ 7/12(土) ボディスキャン
- ④ 7/21(月・祝) あなたの花を育てましょう



時間：13:30～15:00
場所：センター201会議室
募集人数：10名程度
申込方法：電話・メールなど

※参加費がかかります。

しょうかこうれい
初夏恒例!!

よせ
あっぱる寄席 開催のお知らせ

初夏恒例の「あっぱる寄席」を今年も開催します！
ご家族、ご近所連れ立って、落語で笑いましょう！



開催日：5月31日(土)
時間：14:00 開演/15:30 頃終演(予定)
入場料：障がいの有無にかかわらず、
ひとり 100 円(小学生以下無料)

ロビーコンサート 開催します

お昼の時間を彩る、ちょっとした演奏会です。鑑賞料等は無料で、どなたでもご鑑賞いただけます。1階展示コーナーにて開催しますので、「ご飯を食べながら」「コーヒーを飲みながら」でもOK! ぜひお越しください。

出演者紹介：現役音大生2名による、電子ピアノとフルートのアンサンブル。
5月のさわやかな陽気の中のさわやかな演奏を、ぜひお楽しみください。



開催日：5月18日(日)/時間：12:15～(予定)

だい
第27回

かい
たなばた

しゅつえんしゃ ほしゅうちゅう
出演者募集中!

七夕ステージ

(旧 文化芸能発表会)

昨年までは「文化芸能発表会」として開催し、今年からは「七夕ステージ」と名称を変更しました。楽器演奏・歌唱・演劇・ダンス・演芸など、ステージ発表が可能な演目であれば、お申し込みいただけます! 日頃の練習の成果を発表してみませんか?



開催日：7月5日(土)
時間：13:30 開演/16:00 終演(予定)
応募資格：(すべてに該当する方)

- ① 長野県に住所がある
 - ② ステージ発表が可能な活動をしている
 - ③ 障がいのある個人・グループまたは、障がいのある方と一緒に活動されているグループ
- 審査・表彰：発表に対して審査を行い、次のとおり賞を贈ります。

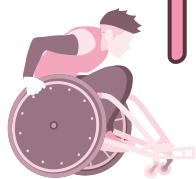
- 長野県障がい者福祉センター所長賞 1点
- 敢闘賞 1点
- 特別賞 1点

申込方法：所定の申込書または専用フォームからお申し込みください。

募集締切：5月23日(金) 12:00



車いすラグビーが
サンアップルにやってきた!!



だい かい
「第1回 GLANZ CUP」が

GLANZ CUP

グランツ カップ
かいさい
開催されました!



3月29日・30日に、東京・埼玉／千葉／関西の3つの車いすラグビーチームによるカップ戦が開催されました。また、それに合わせて車いすラグビー体験会も行われました。

車いす同士のタックルが唯一認められている競技。車いすがぶつかる音や、選手たちの掛け声、ホイッスルの音などが響きわたり、白熱した試合が繰り広げられました。

そして、車いすラグビー体験会では、一般の方・サンアップル利用者の方・職員などが参加し、車いすラグビーの激しさや楽しさを実体験しました。車いす操作の説明から試合を行い、相手の進路を塞いだり、パスが上手く回る、得点するたびに歓声が沸きました。



職員動向

新規

- 奥迫指導員
- 谷林指導員



退職

- 荻野指導員

この記事を書いているのは3月末ですが、黄砂と花粉症のダブルパンチで、サンアップルの事務室はくしゃみや鼻をすする音がよく聞こえます。私もその一人ですが、毎年この時期は大変です…。



サンアップル・サンスポート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

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

サンスポート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。

サンスポートまつもと・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。



長野県障がい者福祉センター

サンアップル

SUN APPLE

〒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

サンスポート
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



サンスポート
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



サンスポート
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



サンスポート
ながの

長野県障がい者福祉センター
サンアップル内

